

RECOMENDACIONES CENAS OCTUBRE 2025

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Semana del 29 al 3*	Primer plato	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	Sopa de fideos	Ensalada variada	Crema de calabacín	
	Segundo plato			Lomo a la plancha	Pollo a la plancha	Salmón a la plancha	
	Postre			Fruta	Fruta	Fruta	
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años						
Semana del 6 al 10*	Primer plato	Puré de calabacín	Ensalada variada	Sopa de fideos	FESTIVO		
	Segundo plato	Pescado blanco a la plancha (merluza, bacalao, lubina...)	Tortilla de patata	Pavo a la plancha			Revuelto de champiñones, patata y queso
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta			Fruta
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años						
Semana del 13 al 17*	Primer plato	FESTIVO	Ensalada variada	Sopa de letras	Bacalao en salsa de tomate con champiñones	Lomo a la plancha con pisto	
	Segundo plato		Calamares a la plancha	Merluza a la plancha			
	Postre		Fruta	Fruta			Fruta
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años						
Semana del 20 al 24*	Primer plato	Sopa de fideos	Crema de verduras	Judías verdes con patata	Sopa de letras	Puré de patata	
	Segundo plato	Merluza a la plancha	Fingers de pollo al horno	Pollo a la plancha	Lubina al horno sobre lecho de verdura	Pavo a la plancha	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años						
Semana del 27 al 31*	Primer plato	Crema de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella	Revuelto de calabacín y champiñones	Lasaña de verduras	Sopa de fideos	
	Segundo plato	Tortilla francesa con queso	Trucha a la plancha			Lubina al horno sobre lecho de verdura	
	Postre	Fruta	Fruta			Fruta	
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años						

- * Todas las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan.
- ** Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.
- *** Se recomienda realizar ejercicio físico diario.