

RECOMENDACIONES CENAS FEB 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Berenjenas gratinadas Pollo tikka masala Fruta/yogur	3 Tomate aliñado Lentejas con verduritas Fruta/yogur	4 Crema de calabacín Tortilla con champiñones Fruta/yogur	5 Judías verdes con patata Merluza al horno Fruta/yogur	6 Berenjenas gratinadas Quiche de jamón Fruta/yogur
9 Champiñones rellenos Tortilla con queso y cebolla Fruta/yogur	10 Crema calabacín Salmón con eneldo Fruta/yogur	11 Menestra de verduras Albondigas con tomate Fruta/yogur	12 Guisantes con jamón Tortilla con espinacas Fruta/yogur Fruta/yogur	13 Panache de verduras Empanada de atún Fruta/yogur
16 Verduras y boniato al horno Lubina al horno Fruta/yogur	17 Pisto manchego Cinta de lomo con pimientos Fruta/yogur	18 Brócoli con ajito Tortilla de champiñones Fruta/yogur	19 Judías verdes Muslitos con naranja Fruta/yogur	20 Ensalada Tortilla de espárragos y gambas Fruta/yogur
23 Ensalada completa Tortilla de calabacín y cebolla Fruta/yogur	24 Judías verdes con tomate Chipirones en su tinta Fruta/yogur	25 Crema de calabaza Merluza en salsa Fruta/yogur	26 Ensalada de tomate Lentejas con verduras Fruta/yogur	27 Graten de verduras Berenjena rellena Fruta/yogur