

RECOMENDACIONES CENAS Nov 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 Ensalada completa Longanizas con manzana asada Fruta/yogur	5 Crema de calabacín Salmón con soja Fruta/yogur	6 Pisto manchego Huevos al plato Fruta/yogur	7 Brócoli con jamón Gallo plancha Fruta/yogur	8 Berenjenas gratinadas Empanada de bonito Fruta/yogur
11 Sopa de verduras Merluza en salsa Fruta/yogur	12 Crema de puerro Chuletas de pavo Fruta/yogur	13 Judías verdes Pollo salteado con especias Fruta/yogur	14 Sopa de fideos Berenjena rellena Fruta/yogur	15 Wok con verduritas Boquerones al horno Fruta/yogur
18 Ensalada tomate y aguacate Rotti de pavo Fruta/yogur	19 Crema de calabaza Tortilla de coliflor Fruta/yogur	20 Sopa de estrellas Bacalao con tomate Fruta/yogur	21 Judías verdes con tomate Quiche con espinacas Fruta/yogur	22 Gratén de verduras Hamburguesa Fruta/yogur
25 Salteado de verduras Dorada al limón Fruta/yogur	26 Guisantes con jamón Huevos a la plancha Fruta/yogur	27 Brócoli rehogado Muslitos salsa agridulce Fruta/yogur	28 Timbal de verduras Trucha al horno Fruta/yogur	29 Champiñones con jamón Tortilla de calabacín Fruta/yogur