



# Los cocineros de la paz

Una noche de enero, los seres mágicos del invierno descubrieron que podían cocinar la paz: solo necesitaban espinacas del amanecer, hilos de luna y muchas ganas de compartir. Así nacieron los lazos de esperanza, la receta mágica que alimenta el alma.

Servalia

## RECOMENDADOR DE CENAS

### Comida

|              |                  |
|--------------|------------------|
|              |                  |
| Pasta/ Arroz | Proteína vegetal |
|              |                  |
| Pasta/ Arroz | Pescado          |
|              |                  |
| Pasta/ Arroz | Huevos           |
|              |                  |
| Verduras     | Carne            |
|              |                  |
| Verduras     | Pescado          |
|              |                  |
| Verduras     | Huevos           |
|              |                  |
| Legumbres    | Carne            |
|              |                  |
| Legumbres    | Pescado          |

### Cena

|              |                  |
|--------------|------------------|
|              |                  |
| Verduras     | Pescado          |
|              |                  |
| Verduras     | Huevos           |
|              |                  |
| Verduras     | Carne            |
|              |                  |
| Pasta/ Arroz | Proteína vegetal |
|              |                  |
| Pasta/ Arroz | Pescado          |
|              |                  |
| Pasta/ Arroz | Huevos           |
|              |                  |
| Verduras     | Carne            |
|              |                  |
| Verduras     | Proteína vegetal |

### Postre

|         |         |
|---------|---------|
|         |         |
| Lácteos | Fruta   |
|         |         |
| Fruta   | Lácteos |

Consulta toda la información nutricional y alérgenos de nuestra carta en el código QR:

