

RECOMENDACIÓN CENAS



1	2 SOPA DE ARROZ CARNE ROJA CON VERDURAS FRUTA O YOGUR	3 PAN CON TOMATE PESCADO BLANCO CON VERDURAS FRUTA O YOGUR	4 HUMMUS CON PALITOS DE VERDURAS HUEVO FRUTA	5 ENSALADA DE ARROZ CARNE BLANCA CON VERDURAS FRUTA O YOGUR
8 ENSALADA DE PASTA PESCADO AZUL CON VERDURA FRUTA O YOGUR	9 SOPA JULIANA CON QUINOA CARNE BLANCA CON ENSALADA FRUTA	10 GUISANTES SALTEADOS TORTILLA DE QUESO FRUTA	11 ENSALADA DE PATATA CARNE ROJA CON VERDURAS FRUTA O LÁCTEO	12 ENSALADA BOCADILLO DE TORTILLA DE VERDURAS FRUTA O YOGUR
15 CREMA DE VERDURA HABAS CON LONGANIZAS FRUTA	16 PATATAS CON PIMIENTOS PESCADO BLANCO FRUTA O YOGUR	17 SOPA DE LEGUMBRES CARNE BLANCA FRUTA	18 ENSALADA DE ARROZ TORTILLA DE VERDURAS FRUTA O YOGUR	19 PAN CON TOMATE PESCADO AZUL CON VERDURAS FRUTA O YOGUR
22 SOPA DE QUINOA CON VERDURAS HUEVO FRUTA	23 HAMBURGUESA VEGETAL PESCADO AZUL CON ENSALADA FRUTA O YOGUR	24 ENSALADA DE ARROZ CARNE BLANCA FRUTA O YOGUR	25 CREMA DE LEGUMBRES HUEVO FRUTA	26 HUMMUS CON PALITOS DE VERDURAS CARNE ROJA FRUTA
29 SOPA DE ARROZ PESCADO BLANCO CON VERDURAS FRUTA O YOGUR	30 VERDURAS CON PASTA HUEVO CON ENSALADA FRUTA O YOGUR			



COCINAR EN FAMILIA



NOVIEMBRE 2021