

RECOMENDACIONES CENAS MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Menestra de verdura Merluza al horno Fruta/yogur	2 Porrusalda Sardinas con tomate asado Fruta/yogur	3 Guisantes con tomate Lacon gallega Fruta/yogur
6 Crema de calabacín Pollo al curry Fruta/yogur	7 Alcachofas rehogadas Salmón con naranja Fruta/yogur	8 Espinacas a la crema Solomillo de pavo con mostaza Fruta/yogur	9 Judías verdes rehogadas Dorada con limón Fruta/yogur	10 Sopa de verdura Quiche de champiñon Fruta/yogur
13 Ensalada de patata Rotti pavo Fruta/yogur	14 Brócoli con jamón Lubina a la sal Fruta/yogur	15 Verduras al horno Pollo agridulce Fruta/yogur	16 Crema de calabacín Huevo a la plancha con verdura Fruta/yogur	17 Pisto manchego Rotti pavo Fruta/yogur
20 Brócoli con jamón Pollo en salsa Fruta/yogur	21 Judías verdes con tomate Chipirones en su tinta Fruta/yogur	22 Repollo con jamón Salchichas de pavo con cebolla Fruta/yogur	23 Guisantes salteados Merluza al horno Fruta/yogur	24 Crema de calabaza Hamburguesa ternera Fruta/yogur
27 Berenjenas rellenas Ensalada de atún y tomate Fruta/yogur	28 Menestra de verduras Boquerones Fruta/yogur	29 Calabaza asada Pollo con pure de patata Fruta/yogur	30 Crema de calabacín Pimientos con bacalao Fruta/yogur	