

## RECOMENDACIONES CENAS Dic 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Salteado de verduras Dorada al limón Fruta/yogur	3 Judías verdes Pollo al curry Fruta/yogur	4 Pisto manchego Rotti de pavo con cebolla Fruta/yogur	5 Brócoli con jamón Gallo plancha Fruta/yogur	6 Crema de calabaza Tortilla de coliflor Fruta/yogur
9 Sopa de verduras Calamares en salsa Fruta/yogur	10 Crema de puerro Tortilla de espinacas Fruta/yogur	11 Champiñones al ajillo Salmón con soja Fruta/yogur	12 Sopa de verduras Berenjena rellena Fruta/yogur	13 Wok con verduritas Chuletitas de pavo Fruta/yogur
16 Ensalada tomate y aguacate Hamburguesa con cebolla Fruta/yogur	17 Berenjenas gratinadas Empanada de bonito Fruta/yogur	18 Sopa de estrellas Bacalao con tomate Fruta/yogur	19 Judías verdes con tomate Muslitos salsa limón Fruta/yogur	20 Gratén de verduras Quiche de champiñones Fruta/yogur