

RECOMENDACIONES CENAS Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Ensalada de tomate Albóndigas de merluza Fruta/yogur	2 Trigueros con jamón Tortilla con cebolla Fruta/yogur	3 Champiñones Pollo con verduras Fruta/yogur
6 Crema de calabacín Lasaña de verdura y atún Fruta/yogur	7 Judías verdes Pollo al curry Fruta/yogur	8 Berenjenas gratinadas Merluza en salsa almendras Fruta/yogur	9 Vichysoisse Calamares guisados Fruta/yogur	10 Tomate aliñado Tortilla de patata y calabacín Fruta/yogur
13 Menestra Salmón con limón Fruta/yogur	14 Crema de calabacín Pollo a la mostaza Fruta/yogur	15 Ensalada de garbanzos Boquerones Fruta/yogur	16 Crema de calabaza Revuelto de ajetes y gambas Fruta/yogur	17 Tomate aliñado Hamburguesa con pimientos Fruta/yogur
20 Graten de verduras Dorada a la sal Fruta/yogur	21 Brócoli con bechamel Tortilla de calabacín y queso Fruta/yogur	22 Menestra Pollo al limón Fruta/yogur	23 Crema verdura Ternera jardinera Fruta/yogur	24 Judías verdes con tomate Quiche de gambas Fruta/yogur
27 Ensalada de tomate Falafel Fruta/yogur	28 Crema de calabacín Brochetas de pollo Fruta/yogur	29 Ratatouille Lubina con ajitos Fruta/yogur	30 Champiñones rellenos Lomitos de cerdo y pimientos Fruta/yogur	31 Crema de calabaza Pastel de bonito Fruta/yogur