

RECOMENDACIONES CENAS Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Crema de calabaza Libritos de calabacín y jamón Fruta/yogur	4 Champiñones con jamón Pollo tikka masala Fruta/yogur	5 Berenjenas gratinadas Ragout de pavo Fruta/yogur	6 Crema de calabacín Calamares guisados Fruta/yogur	7 Espinacas con bechamel Tortilla de patata Fruta/yogur
10 Migas de coliflor Salmón con limón Fruta/yogur	11 Crema de calabacín Solomillo de cerdo con manzana Fruta/yogur	12 Guisantes con gambas Merluza en salsa de puerros Fruta/yogur	13 Crema de calabaza Revuelto de ajetes y gambas Fruta/yogur	14 Tomate aliñado Hamburguesa con pimientos Fruta/yogur
17 Verduras asadas Dorada al horno Fruta/yogur	18 Brócoli con bechamel Tortilla de calabacín y queso Fruta/yogur	19 Menestra Pollo al limón Fruta/yogur	20 Crema verdura Ternera jardinera Fruta/yogur	21 Judías verdes Empanada de bonito Fruta/yogur
24 Ensalada de tomate Trucha a la navarra Fruta/yogur	25 Crema de calabacín Brochetas de pollo Fruta/yogur	26 Ratatouille Lubina con ajitos Fruta/yogur	27 Champiñones rellenos Pastel de merluza Fruta/yogur	28 Crema de calabaza Alitas de pollo Fruta/yogur