

RECOMENDACIONES CENAS ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8 Judías verdes con patata Merluza al horno Fruta/yogur	9 Berenjenas gratinadas Pollo tikka masala Fruta/yogur
12 Champiñones rellenos Lasaña de verduras y jamón Fruta/yogur	13 Crema calabacín Salmón con eneldo Fruta/yogur	14 Menestra de verduras Albondigas con tomate Fruta/yogur	15 Guisantes con jamón Tortilla con espinacas Fruta/yogur Fruta/yogur	16 Panache de verduras Bacalao con tomate Fruta/yogur
19 Verduras y boniato al horno Lubina al horno Fruta/yogur	20 Pisto manchego Hamburguesa de ternera Fruta/yogur	21 Brócoli con ajito Tortilla de champiñones Fruta/yogur	22 Judías verdes Muslitos con naranja Fruta/yogur	23 Ensalada Empanada de bonito Fruta/yogur
26 Ensalada completa Tortilla de calabacín y patata Fruta/yogur	27 Judías verdes con tomate Chipirones en su tinta Fruta/yogur	28 Crema de calabaza Merluza en salsa Fruta/yogur	29 Ensalada de tomate Lentejas con verduras Fruta/yogur	30 Graten de verduras Berenjena rellena Fruta/yogur