

RECOMENDACIONES CENAS Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espárragos con vinagreta Salteado de quinoa con gambas Fruta/yogur	3 Tomate aliñado Pollo garam massala Fruta/yogur	4 Judías verdes con patata Merluza al horno Fruta/yogur	5 Crema de calabacín Tortilla con champiñones Fruta/yogur	6 Berenjenas gratinadas Quiche de jamón Fruta/yogur
9 Champiñones rellenos Tortilla con queso y atún Fruta/yogur	10 Crema calabacín Salmón con mostaza Fruta/yogur	11 Menestra de verduras Albóndigas jardinera Fruta/yogur	12 Wok de brócoli con gambas Tortilla con espinacas Fruta/yogur	13 Panache de verduras Empanada de berberechos Fruta/yogur
16 Verduras y boniato al horno Corvina a la sal Fruta/yogur	17 Pisto manchego Salteado de pimientos y cerdo Fruta/yogur	18 Crema de calabaza y jengibre Huevos al plato con tomate Fruta/yogur	19 Ensalada de chucrut Muslitos con naranja Fruta/yogur	20 Pastel de verduras Tartar de salmón con aguacate Fruta/yogur
23 Ensalada completa Tortilla de calabacín y cebolla Fruta/yogur	24 Judías verdes con tomate Chipirones en su tinta Fruta/yogur	25 Ensalada de tomate Lentejas con verduras Fruta/yogur	26 Graten de verduras Berenjena rellena de ternera Fruta/yogur	