



# RECOMENDACIÓN CENAS



	<b>1</b> ENSALADA BOCADILLO PESCADO CON VERDURA  FRUTA O YOGUR	<b>2</b> SOPA DE FIDEOS HUEVO CON ENSALADA  FRUTA O YOGUR	<b>3</b> ENSALADA DE ARROZ PESCADO BLANCO CON VERDURA  FRUTA O YOGUR	<b>4</b> CREMA DE LEGUMBRES CARNE ROJA CON ENSALADA  FRUTA
<b>7</b> ENSALADA PESCADO CON VERDURA PAN FRUTA O YOGUR	<b>8</b> PURÉ DE LEGUMBRES TORTILLA DE VERDURAS  FRUTA	<b>9</b> PATATAS CON PIMIENTOS CARNE BLANCA CON ENSALADA  FRUTA O LÁCTEO	<b>10</b> SOPA DE ARROZ PESCADO AZUL CON VERDURAS  FRUTA O YOGUR	<b>11</b> VERDURAS SALTEADAS HAMBURGUESA CON AGUACATE PAN FRUTA O LÁCTEO
<b>14</b> HERVIDO HUEVO CON ENSALADA  FRUTA O YOGUR	<b>15</b> SOPA DE QUINOA CON VERDURAS PESCADO AZUL CON ENSALADA  FRUTA	<b>16</b> ENSALADA DE ARROZ HUEVO  FRUTA O YOGUR	<b>17</b> HUMMUS CON PALITOS DE VERDURAS PESCADO CON VERDURA  FRUTA	<b>18</b> PAN CON TOMATE CARNE BLANCA CON VERDURAS  FRUTA O YOGUR
<b>21</b> GUISANTES SALTEADOS TORTILLA DE QUESO  FRUTA	<b>22</b> ENSALADA DE PASTA PESCADO AZUL CON VERDURA  FRUTA O YOGUR	<b>23</b> CREMA DE VERDURA HABAS CON LONGANIZAS  FRUTA	<b>24</b> SOPA DE ARROZ HUEVO  FRUTA O YOGUR	<b>25</b> ENSALADA CON LEGUMBRES CARNE BLANCA CON VERDURAS  FRUTA
<b>28</b> PATATA Y VERDURA HORNO HUEVO CON ENSALADA  FRUTA O YOGUR				



COCINAR EN FAMILIA



FEBRERO 2022