



# RECOMENDACIÓN CENAS



				<b>1</b> ENSALADA DE PASTA CARNE BLANCA CON VERDURAS PAN FRUTA O YOGUR
<b>4</b> BONIATO CON VERDURAS PESCADO AZUL CON VERDURAS FRUTA O YOGUR	<b>5</b> QUINOA CON BERENJENA TORTILLA DE VERDURAS FRUTA	<b>6</b> VERDURAS SALTEADAS CARNE BLANCA CON AGUACATE PAN FRUTA O LÁCTEO	<b>7</b> ENSALADA PESCADO BLANCO CON VERDURA PAN FRUTA O YOGUR	<b>8</b> PURÉ DE LEGUMBRES HUEVO CON VERDURA FRUTA
<b>11</b> VERDURAS AL HORNO HUEVO CON ENSALADA PAN FRUTA O YOGUR	<b>12</b> ENSALADA LEGUMBRES PESCADO AZUL CON VERDURAS FRUTA	<b>13</b> HUMMUS CON PALITOS DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>25</b>	<b>26</b> BONIATO CON VERDURAS HUEVO CON ENSALADA FRUTA O YOGUR	<b>27</b> ENSALADA DE ESPIRALES PESCADO AZUL CON VERDURA FRUTA O YOGUR	<b>28</b> PATATAS CON COLIFLOR CARNE BLANCA CON VERDURAS FRUTA O YOGUR	<b>29</b> SOPA DE ARROZ HUEVO CON VERDURA FRUTA O YOGUR



COCINAR EN FAMILIA



ABRIL 2022