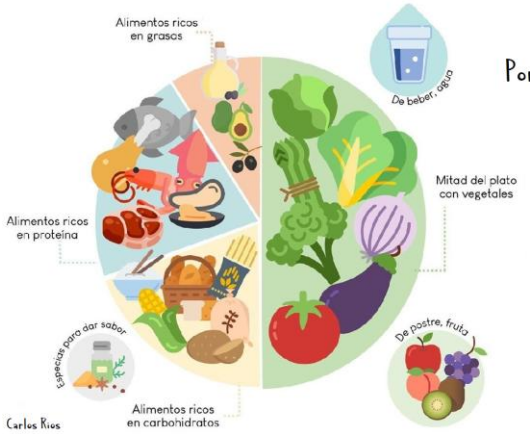
SUGERENCIA PARA LA CENA - SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	PLATO SALUDABLE
		verdura porcion hidratos pescado azul	verdura pasta de legumbre	verdura porcion hidratos pescado blanco	VERDURA PORCION HIDRATOS PORCION PROTEICA
verdura porcion de hidratos huevo	verdura humus de legumbre	verdura porcion de hidratos pescado blanco	verdura hamburguesa de legunbre	verdura porcion de hidratos carne blanca	VERDURA PORCION HIDRATOS PORCION PROTEICA
verdura porcion de hidratos pescado blanco	verdura porcion de hidratos carne blanca	verdura hamburguesa de legumbre♡queso	verdura porcion de hidratos huevo	verdura porcion de hidratos pescado azul	VERDURA PORCION HIDRATOS PORCION PROTEICA
verdura porcion de hidratos pescado blanco	verdura porcion hidratos huevo				VERDURA PORCION HIDRATOS PORCION PROTEICA



Porción proteica: pescados, huevo, carne, queso, mariscos.

Porción de hidratos de carbono complejos: tubérculos, cereales integrales, pan integral, legumbres, (quinoa, cuscús, patata, arroz, boniato, patata, pasta integral...)

Siempre con verduras u hortalizas en todas sus posibilidades de cocinado y preparación.