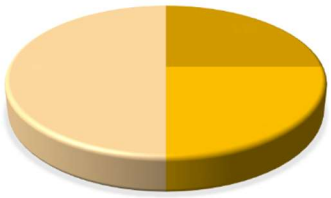
# SUGERENCIAS PARA LAS CENAS – NOVIEMBRE 2025

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|---|---|---|---|---|---|
| | verdura<br>porcion hidratos<br>huevo | verdura<br>porcion hidratos<br>pescado azul | verdura<br>porcion hidratos<br>huevo | verdura<br>porción de hidratos<br>carne blanca | VERDURA<br>PORCION HIDRATOS<br>PORCION PROTEICA |
| verdura<br>humus de legunbre | verdura<br>porción hidratos<br>huevo | verdura<br>porcion de hidratos<br>carne blanca | verdura<br>porcion de hidratos<br>pescado blanco | verdura<br>hidratos de carbono<br>huevo | VERDURA<br>PORCION HIDRATOS<br>PORCION PROTEICA |
| verdura<br>porcion de hidratos<br>carne blanca | verdura<br>hamburguesa de legunbre | verdura<br>porcion de hidratos<br>marisco/crustaceo | verdura<br>porcion de hidratos<br>huevo | verdura<br>porcion de hidratos<br>pescado azul | VERDURA<br>PORCION HIDRATOS<br>PORCION PROTEICA |
| verdura<br>porcion de hidratos<br>huevo | verdura<br>porcion de hidratos<br>pescado azul | verdura<br>porcion hidratos<br>carne blanca | verdura<br>porcion de hidratos<br>huevo | verdura<br>porcion de hidratos<br>pescado blanco | VERDURA<br>PORCION HIDRATOS<br>PORCION PROTEICA |
| | | | | | |

Calidad y Seguridad Alimentaria Granada S.L
Av. Fernando de los Ríos 11 - portal 2 - oficina 8 (Armilla)
958805630

## RECUERDA...



- 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