RECOMENDACIONES CENAS Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	3 Champiñones rellenos Lubina con ajitos Fruta/yogur	4 Crema de calabacín Revuelto de queso Fruta/yogur	5 Judías verdes Pollo asado con patata Fruta/yogur	6 Crema de calabaza Pastel de bonito Fruta/yogur
	10 Ratatouille Salmón a la naranja Fruta/yogur	11 Berenjenas gratinadas Tortilla con calabacín Fruta/yogur	12 Ensalada de tomate Guiso de patatas y calamares Fruta/yogur	13 Crema de calabaza Fajitas de pollo Fruta/yogur
16 Crema de calabacín Merluza con almendras Fruta/yogur	17 Judías verdes Hamburguesa ternera Fruta/yogur	18 Menestra Pollo al limón Fruta/yogur	19 Guisantes con jamón Revuelto de espárragos y gambas Fruta/yogur	20 Crema de calabaza Quiche con lacon Fruta/yogur
23 Graten de verduras Dorada a la sal Fruta/yogur	24 Brócoli con bechamel Tortilla de calabacín y cebolla Fruta/yogur	25 Judías verdes con tomate Rotti de pavo Fruta/yogur	26 Crema de calabacín Falafel con tomate Fruta/yogur	27 Guisantes con tomate Revuelto de queso Fruta/yogur
30 Ensalada de garbanzos Tortilla con espinacas Fruta/yogur				