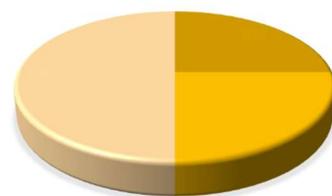


SUGERENCIAS PARA LAS CENAS - DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
Verdura Porción de hidratos Pescado blanco	Verdura Pasta de legumbre	Verdura Porción hidratos huevo	Verdura Porción hidratos Pescado azul	Verdura hamburguesa de legumbre	VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA
Verdura Porción de hidratos Carne blanca	Verdura Porción de hidratos Marisco/crustáceo	Verdura Porción de hidratos huevo	Verdura Porción de hidratos huevo	Verdura Porción de hidratos Carne blanca	VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA
Verdura hamburguesa de legumbre	Verdura Porción de hidratos Pescado azul	Verdura Porción de hidratos huevo	Verdura Porción de hidratos Carne blanca	Verdura Porción de hidratos Pescado blanco	VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA

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

