

# SUGERENCIA PARA LAS CENAS - ABRIL 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Verdura Porción de hidratos Pescado azul	Verdura Porción de hidratos Huevo	Verdura Porción de hidratos Carne blanca	Verdura Pasta de legumbre	Pizza casera ensalada de tomate	VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA
Verdura Porción de hidratos huevo	Verdura Porción de hidratos Pescado blanco	Verdura humus de legumbre	Verdura Porción de hidratos Pescado azul	Verdura Porción de hidratos Carne blanca	VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA
Verdura Porción de hidratos Pescado blanco	Verdura Porción de hidratos Carne blanca	Verdura hamburguesa de legumbre	Verdura Porción de hidratos Marisco/crustáceo	lechuga, tomate Pan integral Carne 	VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA
Verdura Porción de hidratos Carne blanca	Verdura Porción de hidratos huevo	Verdura Porción de hidratos Carne blanca	Verdura Porción de hidratos huevo		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...)



Calidad y Seguridad alimentaria Granada SL  
C/Hoya de la Mora nº20 bajo 1 Granada  
958805630