

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS - MAYO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	PLATO SALUDABLE
	Verdura Porción hidratos Carne blanca	Verdura Porción hidratos Pescado azul	Verdura hamburguesa de legumbre	Verdura Porción hidratos huevo	<p>VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA</p> <p>VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA</p> <p>VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA</p> <p>VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA</p>
Verdura humus de legumbre	Verdura Porción de hidratos Carne blanca	Verdura Porción de hidratos Marisco/ crustaceos	Verdura Porción de hidratos huevo	Pizza casera tomate aliñado	
Verdura Porción de hidratos huevo	Verdura Porción de hidratos Pescado blanco	Verdura Porción de hidratos Carne blanca	Verdura hamburguesa de legumbre + queso	Verdura Porción de hidratos huevo	
Verdura Porción de hidratos Pescado azul	Verdura humus de legumbre	Verdura Porción de hidratos Pescado blanco	Verdura Porción de hidratos huevo	ensalada/verduras fajita pollo	



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



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