

Sugerencias de cenas

octubre de 2025

		1	2	3
		Sugerencia de cena: Sepia con verduras de temporada y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y espirales de legumbre al pesro / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras y queso de cabra / Fruta
6	7	8	9	10
Sugerencia de cena: Arroz con verduras salteadas y pavo / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa y tortilla a la francesa con pan integral / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada con cuscús y garbanzos aliñados / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas y salmón a la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y quiche casero/ Fruta
13	14	15	16	17
Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y hamburguesa de lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan integral / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús salteado con pimientos y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pa amb oli / Fruta
20	21	22	23	24
Sugerencia de cena: Espirals de legumbre con verduras de temporada salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas con garbanzos y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y caballaa la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y pizza casera variada / Fruta
27	28	29	30	31
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y alubias / Fruta	Sugerencia de cena: Sopande pasta y tortilla a la francesa con calabaza / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas con huevo a la plancha y pan integral/ Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variades / Fruta