

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS – JULIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	PLATO SALUDABLE
		Verdura Porción hidratos Pescado azul	Verdura Porción hidratos Carne blanca	Verdura Humus de legumbre	VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA
Verdura Porción de hidratos Pescado blanco	Verdura Porción de hidratos Huevo	Verdura Humus de legumbre	Verdura Porción de hidratos Carne blanca	Verdura Porción de hidratos Pescado azul	VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA
Verdura Porción de hidratos Carne blanca	Verdura Hamburguesa de legumbre♥queso	Verdura Porción de hidratos Pescado blanco	Verdura Porción hidratos Huevo	Verdura Porción de hidratos Marisco	VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA
Verdura Porción de hidratos Huevo	Verdura Porción de hidratos Pescado azul	Verdura Porción de hidratos Carne blanca	Ensalada/Verduras Fajita Pollo 	Verdura Porción de hidratos Pescado blanco	VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA
Verdura Porción hidratos Pescado azul	Verdura Porción de hidratos Huevo	Verdura Porción de hidratos Pescado blanco	Pizza casera Tomate aliñado 	Verdura Hamburguesa Legumbres	VERDURA PORCIÓN HIDRATOS PORCIÓN PROTEICA



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

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