

# SUGERENCIAS PARA LAS CENAS – SEPTIEMBRE 2026

| LUNES                                            | MARTES                                           | MIÉRCOLES                                      | JUEVES                                    | VIERNES                                          |                                                 |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                  | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Pescado blanco | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Carne blanca | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Marisco | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Huevo          | VERDURA<br>PORCIÓN HIDRATOS<br>PORCIÓN PROTEICA |
| Verdura<br>Porción de hidratos<br>Pescado azul   | Verdura<br>Humus de<br>legumbre+Queso            | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Carne blanca | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Huevo   | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Pescado blanco | VERDURA<br>PORCIÓN HIDRATOS<br>PORCIÓN PROTEICA |
| Verdura<br>Porción de hidratos<br>Carne blanca   | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Pescado blanco | Verdura<br>Hamburguesa de<br>legumbre+Queso    | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Huevo   | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Pescado azul   | VERDURA<br>PORCIÓN HIDRATOS<br>PORCIÓN PROTEICA |
| Verdura<br>Porción de hidratos<br>Carne blanca   | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Pescado azul   | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Marisco      | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Huevo   | Verdura<br>Humus de<br>legumbre                  | VERDURA<br>PORCIÓN HIDRATOS<br>PORCIÓN PROTEICA |
| Verdura<br>Porción de hidratos<br>Pescado blanco | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Huevo          | Verdura<br>Porción de hidratos<br>Carne blanca |                                           |                                                  | VERDURA<br>PORCIÓN HIDRATOS<br>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,
- 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