

# RECOMENDACIONES CENAS

## ABRIL 2018



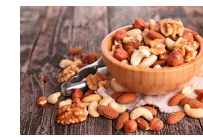
LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
	BORRAJAS SALTEADAS GALLO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS  FRESAS CON CHOCOLATE	ENSALADA CAPRESE PERRITO CALIENTE FRUTA DE TEMPORADA	BERENJENAS RELLENAS DE ATUN  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SALMON AL HORNO CON GUARNICIÓN DE VERDURAS  FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE RUCULA, TOMATE CHERRY Y QUESO FRESCO  FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  FRUTA DE TEMPORADA	VICHYSOISE  SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO  FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE  DORADA A LA PLANCHA  MACEDONIA DE FRUTAS	REPOLLO AL AJILLO  TOSTA DE JAMON SERRANO Y HUEVO DE CODORNIZ  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPA DE VERDURAS HUEVOS ROTOS CON GAMBAS Y GULAS FRUTA DE TEMPORADA	ESPINACAS CON BECHAMEL LUBINA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	PANACHE DE VERDURAS CHULETA DE SAJONIA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ESPARRAGOS SAN JACOBO CASERO FRUTA DE TEMPORADA	HAMBURGUESA VEGETAL DE BERENJENA CON PATATAS FRITAS  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA DE FIDEOS  TORTILLA DE CALABACIN, TOMATE Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA	QUINOA SALTEADA CON VERDURAS  SECRETO IBERICO  FRUTA DE TEMPORADA	SALTEADO DE VERDURAS  BACALAO EN SALSA DE TOMATE  FRUTA DE TEMPORADA	LOMBARDA CON MANZANA Y PASAS  PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL FRUTA DE TEMPORADA	GUISANTES CON JAMON  BOQUERONES FRITOS  FRUTA DE TEMPORADA

## ¡LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO!

Después de la noche descansando necesitamos activarnos por la mañana con un desayuno completo para empezar el día con energía.

**TIEMPO:** Al menos 20 minutos

**¿QUE TOMAR?**



**LACTEOS:** LECHE, YOGUR, CUAJADA, KEFIR, QUESO .....

**FRUTAS:** ENTERAS Y NO EN ZUMOS.

**CEREAL:** TOSTADA PAN INTEGRAL O NORMAL CON ACEITE DE OLIVA, SALVADO DE AVENA O TRIGO, MUESLI SIN AZUCAR.....

**FRUTOS SECOS:** ALMENDRAS, PISTACHOS, AVELLANAS, ANACARDOS.....

Y EL FIN DE SEMANA QUE TENEMOS MAS TIEMPO....

