



## MARZO 2023 PROPUESTA DE CENAS



		1 MIÉRCOLES		2 JUEVES		3 VIERNES			
		Pasta	Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición*	Arroz	Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*	Verdura	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*		
		Fruta/yogur		Fruta/yogur		Fruta			
6 LUNES		7 MARTES		8 MIÉRCOLES		9 JUEVES		10 VIERNES	
Verdura	Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición*	Arroz	Carne roja (lomo o ternera magros) con guarnición*	Legumbre	Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición*	Pasta	Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*	Crema	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*
Fruta/yogur		Fruta/yogur		Fruta		Fruta/yogur		Fruta/yogur	
13 LUNES		14 MARTES		15 MIÉRCOLES		16 JUEVES		17 VIERNES	
Crema	Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición*	Pasta	Carne roja (lomo o ternera magros) con guarnición*	Legumbre	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*	Arroz	Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*	Verdura	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*
Fruta		Fruta/yogur		Fruta/yogur		Fruta/yogur		Fruta/yogur	
20 LUNES		21 MARTES		22 MIÉRCOLES		23 JUEVES		24 VIERNES	
Crema	Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición*	Verdura	Carne roja (lomo o ternera magros) con guarnición*	Pasta	Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*	Arroz	Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición*	Legumbre	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*
Fruta		Fruta/yogur		Fruta		Fruta/yogur		Fruta/yogur	
27 LUNES		28 MARTES		29 MIÉRCOLES		30 JUEVES		31 VIERNES	
Verdura	Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*	Legumbre	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*	Arroz	Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición*	Crema	Carne roja (lomo o ternera magros) con guarnición*	Pasta	Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición*
Fruta		Fruta/yogur		Fruta/yogur		Fruta/yogur		Fruta/yogur	

Proponemos cocciones suaves por la noche para facilitar las digestiones, hervido, plancha, papillote, horno, salsa suave ...

\* Guarniciones: Patata al calor, puré de patata, calabacín al horno, berenjena al horno, asada, lechuga, tomate aliñado, zanahoria baby, pimienta roja asado, cebolla caramelizada, champiñones salteados, puntas de espárrago blanco...

“¿Sabías que las **FRESAS** contienen mayor cantidad de vitamina C que las naranjas? Además, puesto que también contienen antocianinas y polifenoles, constituyen una de las frutas con mayor capacidad antioxidante. Cuando están en su punto óptimo desprenden un perfume inconfundible, que suele ser entre marzo y junio.” Fundación Española de la Nutrición