

**Sugerencias  
para la cena  
Suggestions  
pour le  
dîner**

**LUNES / LUNDI**

**MARTES / MARDI**

**MIÉRCOLES / MERCREDI**

**JUEVES / JEUDI**

**VIERNES / VENDREDI**

*Nuria Abia Lázaro*  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º 46400079

VERDURAS / VEGETABLES  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PAVO / TURKEY  
LACTEO / LACTEAL

VERDURA / VEGETABLES  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

VERDURAS / VEGETABLES  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PAVO / TURKEY  
LACTEO / LACTEAL

VERDURA / VEGETABLES  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

VERDURAS / VEGETABLES  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

VERDURA / VEGETABLES  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

VERDURAS / VEGETABLES  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

VERDURA / VEGETABLES  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL