



Una **cena** saludable es fundamental para una alimentación completa y equilibrada.

Regístrate en nuestra web www.elgustodecrecer.es y encuentra deliciosas recetas y consejos sobre cómo completar su alimentación con cenas saludables.

<p>4 LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA Y PAN</p> <p>LENTILS WITH GARDEN VEG SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN FRUIT AND BREAD</p>	<p>5 ARROZ CON TOMATE CARBONERO EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA Y PAN</p> <p>RICE WITH TOMATO SAUCE CARBONERO WITH PARSLEY SAUCE WITH PEAS FRUIT AND BREAD</p>	<p>6 PURÉ DE VERDURA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA Y PAN</p> <p>CREAM OF VEGETABLE SOUP ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES FRUIT AND BREAD</p>	<p>7 ESPIRALES CARBONARA TERNERA A LA JARDINERA YOGUR Y PAN</p> <p>CARBONARA STYLE SPIRAL VEAL WITH GARDEN VEG YOGURT AND BREAD</p>	<p>1 CODITOS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN</p> <p>PASTA WITH TOMATE HAKE FILLET WITH LETTUCE AND CARROT FRUIT AND BREAD</p>	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>740</td></tr> <tr><td>HIDRATOS DE CARBONO</td><td>92</td></tr> <tr><td>PROTEÍNAS</td><td>32</td></tr> <tr><td>LÍPIDOS</td><td>30</td></tr> </table>	KCAL	740	HIDRATOS DE CARBONO	92	PROTEÍNAS	32	LÍPIDOS	30
KCAL	740												
HIDRATOS DE CARBONO	92												
PROTEÍNAS	32												
LÍPIDOS	30												
<p>11</p> <p>FIESTA</p> <p>HOLIDAY</p>	<p>12</p> <p>FIESTA</p> <p>HOLIDAY</p>	<p>13 MACARRONES CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON MENESTRA FRUTA Y PAN</p> <p>MACARONI WITH TOMATO SAUCE MEATBALLS WITH MIXED VEGETABLE FRUIT AND BREAD</p>	<p>14 GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR Y PAN</p> <p>BEANS CHICKPEAS FISH FILLET WITH SALAD YOGURT AND BREAD</p>	<p>8 JUDÍAS BLANCAS ABADEJO ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y PAN</p> <p>WHITE BEANS BATTERED COALFISH WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT AND BREAD</p>	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>735</td></tr> <tr><td>HIDRATOS DE CARBONO</td><td>87</td></tr> <tr><td>PROTEÍNAS</td><td>31</td></tr> <tr><td>LÍPIDOS</td><td>29</td></tr> </table>	KCAL	735	HIDRATOS DE CARBONO	87	PROTEÍNAS	31	LÍPIDOS	29
KCAL	735												
HIDRATOS DE CARBONO	87												
PROTEÍNAS	31												
LÍPIDOS	29												
<p>18 CODOS GRATINADOS FILETE DE ABADAJE CON LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA Y PAN</p> <p>PASTA WITH TOMATE COALFISH FILLET WITH LETTUCE AND OLIVES FRUIT AND BREAD</p>	<p>19 CREMA DE CALABACÍN CINTA DE LOMO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y PAN</p> <p>CREAM OF ZUCCHINI SOUP PORK LOIN WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT AND BREAD</p>	<p>20 SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA PATATA CON SALSA DE TOMATE FRUTA Y PAN</p> <p>CREAM OF STAR-SHAPED SOUP SPANISH OMELETTE WITH TOMATO SAUCE FRUIT AND BREAD</p>	<p>21 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS YOGUR Y PAN</p> <p>RICE WITH TOMATO SAUCE CHICKEN BREAST WITH FRENCH FRIES YOGURT AND BREAD</p>	<p>15 CREMA DE VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO CON LECHUGA FRUTA Y PAN</p> <p>CREAM OF VEGETABLE SOUP COD CROQUETTES WITH LETTUCE FRUIT AND BREAD</p>	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>708</td></tr> <tr><td>HIDRATOS DE CARBONO</td><td>90</td></tr> <tr><td>PROTEÍNAS</td><td>31</td></tr> <tr><td>LÍPIDOS</td><td>30</td></tr> </table>	KCAL	708	HIDRATOS DE CARBONO	90	PROTEÍNAS	31	LÍPIDOS	30
KCAL	708												
HIDRATOS DE CARBONO	90												
PROTEÍNAS	31												
LÍPIDOS	30												
<p>25 SOPA FIDEOS FILETE RUSOS CON MENESTRA FRUTA Y PAN</p> <p>NOODLE SOUP BREADED VEAL FILLET WITH MIXED VEGETABLE FRUIT AND BREAD</p>	<p>26 MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN</p> <p>MACARONI WITH TOMATO SAUCE SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND BREAD</p>	<p>27 ARROZ MILANESA FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y PAN</p> <p>MILANESE STYLE RICE HAKE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT AND BREAD</p>	<p>28 GARBANZOS ESTOFADOS SALCHICHAS DE POLLO CON PATATAS PANADERA YOGUR Y PAN</p> <p>BEANS CHICKPEAS CHICKEN SAUSAGES WITH POTATOES YOGURT AND BREAD</p>	<p>22 LENTEJAS ESTOFADAS PANGA CON PATATAS FRITAS FRUTA Y PAN</p> <p>STEWED LENTILS PANGA WITH FRENCH FRIES FRUIT AND BREAD</p>	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>670</td></tr> <tr><td>HIDRATOS DE CARBONO</td><td>91</td></tr> <tr><td>PROTEÍNAS</td><td>32</td></tr> <tr><td>LÍPIDOS</td><td>29</td></tr> </table>	KCAL	670	HIDRATOS DE CARBONO	91	PROTEÍNAS	32	LÍPIDOS	29
KCAL	670												
HIDRATOS DE CARBONO	91												
PROTEÍNAS	32												
LÍPIDOS	29												
<p>25 SOPA FIDEOS FILETE RUSOS CON MENESTRA FRUTA Y PAN</p> <p>NOODLE SOUP BREADED VEAL FILLET WITH MIXED VEGETABLE FRUIT AND BREAD</p>	<p>26 MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN</p> <p>MACARONI WITH TOMATO SAUCE SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND BREAD</p>	<p>27 ARROZ MILANESA FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y PAN</p> <p>MILANESE STYLE RICE HAKE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT AND BREAD</p>	<p>28 GARBANZOS ESTOFADOS SALCHICHAS DE POLLO CON PATATAS PANADERA YOGUR Y PAN</p> <p>BEANS CHICKPEAS CHICKEN SAUSAGES WITH POTATOES YOGURT AND BREAD</p>	<p>29 CREMA DE CALABAZA FILETE DE ABADAJE CON ENSALADA FRUTA Y PAN</p> <p>CREAM OF PUMPKIN SOUP COALFISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND BREAD</p>	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>699</td></tr> <tr><td>HIDRATOS DE CARBONO</td><td>89</td></tr> <tr><td>PROTEÍNAS</td><td>31</td></tr> <tr><td>LÍPIDOS</td><td>29</td></tr> </table>	KCAL	699	HIDRATOS DE CARBONO	89	PROTEÍNAS	31	LÍPIDOS	29
KCAL	699												
HIDRATOS DE CARBONO	89												
PROTEÍNAS	31												
LÍPIDOS	29												