

IDEAS CENAS FEBRERO



3 Alas de pavo al horno con calabaza asada	4 Merluza empanada con ensalada	5 Judías verdes con kétchup y atún	6 Rollitos de pechuga de pollo y espinacas con queso	7 Hamburguesas caseras de ternera y champiñones
10 Pisto con trocitos de lomo de cerdo y queso	11 Sopa de verduras y pechuga de pollo	12 Salmón a la naranja	13 Huevos cocidos con pisto	14 Pepito de pavo y verduras
17 Tortilla de salmón con ensalada	18 Patatas asadas con boquerones	19 Berenjena rellena de huevo y gambas	20 Churrasco de pollo con salsa de espinacas y queso	21 San Jacobo casero con chips de zanahoria
24 Huevos revueltos con champiñones y tomate frito	25 Filete de ternera en salsa de zanahoria y manzana	26 Gallo al horno con daditos de calabacín asado	27 Tortilla de calabaza y queso	28 FESTIVO



El alimento del mes...

¡Caballa!

Un pescado azul tan económico como rico y nutritivo. Nos aporta mucho omega 3 y vitaminas del grupo B.

No es difícil sacarle los lomos y retirarle todas las espinas, lo que lo hace muy apto para los pequeños.

¡Les encantará en tomate o en adobo!