Ausolan.

Completar la ingesta diaria
Cenas

itxaropenalkastola

Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada mixta Revuelto de setas y gambas Yogur **Verduras + huevo + lácteo**	**3** Crema de calabaza Pechugas de pavo al pimentón Fruta **Verduras + carne blanca + fruta**	**4** Salmón al horno con bastones de calabacín Fruta **Verduras + pescado azul + fruta**	**5** Tortilla francesa con queso havarti y champis Fruta **Verduras + huevo + fruta**	**6** Sopa juliana Muslitos de pollo al limón Kéfir **Verduras + carne blanca + lácteo**
9 Gallos a la plancha con parrilla de verduras Cuajada **Verduras + pescado blanco + lácteo**	**10** Tallarines de calabacín con huevo poché Fruta **Verduras + huevo + fruta**	**11** Burritos vegetales con bolognesa de soja Yogur **Verduras + proteína vegetal + lácteo**	**12** Hamburguesa de ternera casera con chips de verduras Fruta **Verduras + carne roja + fruta**	**13** Sarteneko de huevos con tomate triturado Fruta **Verduras + huevo + fruta**
16 Merluza al horno con patatas panadera Queso fresco **Verduras + pescado blanco + lácteo**	**17** Coliflor con refrito Bonito con tomate Fruta **Verduras + pescado azul + fruta**	**18** Menestra de verduras Bacalao al horno Yogur **Verduras + pescado blanco + lácteo**	**19** Hummus con verduritas asadas Fruta **Verduras + legumbre + fruta**	**20** Indioilar erregosia piperrekin, tipularekin eta kalabazinarekin Fruta **Verduras + carne blanca + fruta**
23 Brochetas de pollo con pimientos, cebolla y berenjena Yogur **Verduras + carne blanca + lácteo**	**24** ***Puerros asados con vinagreta de mostaza y huevo** **Dorada al horno** **Fruta** **Verduras + pescado blanco + lácteo**	**25** Ensalada de tomate y pepino Anchoas Kéfir **Verduras + pescado azul + lácteo**	**26** Brócoli al ajillo Huevos cocidos al natural rellenos de atún Fruta **Verduras + huevo + fruta**	**27** Minippizas de calabacín con tomate natural, queso, y jamón serrano Fruta **Verduras + carne roja + fruta**
30 Brochetas de langostinos y sepia, con piña y calabacín Yogur **Verduras + pescado blanco + lácteo**				





NutriSkola