

DICIEMBRE ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

| LUNES/MONDAY 1 | MARTES/TUESDAY 2 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 3 | JUEVES/THURSDAY 4 | VIERNES/FRIDAY 5 |
|--|--|---|--|--|
| Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada Pan-Plátano | Lentejas con verduras Bacalao con tomate INF. Buñuelos de bacalao con ensalada de maíz Pan integral-mandarinas | Puré de verduras Alitas de pollo/ INF. Contramuslos Ensalada mixta Pan-yogur natural | Judías pintas con arroz integral Boquerones al horno con ensalada mixta Pan-manzana | Guiso de patatas con ternera y verduras Ensalada de tomate, lechuga, maíz y atún Pan integral Mix de frutas (mandarina, manzana) |
| Pescado azul con patata cocida/asada y pimientos Fruta | Pollo/pavo con menestra de coliflor y champiñones Fruta | Sándwich mixto con tomatitos asados Fruta | Lomo de cerdo con arroz y pimientos Yogur | Lasaña de atún y verduras Fruta |
|  <p><i>8 de diciembre</i></p> <p><i>La Inmaculada Concepción</i></p> | MARTES/TUESDAY 9 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10 | JUEVES/THURSDAY 11 | VIERNES/FRIDAY 12 |
| | Macarrones integrales con atún Pechugas de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan integral-plátanos | Judías blancas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Pan-mandarinas | Crema de brócoli, calabaza y zanahorias Fletán en salsa con ensalada de maíz Pan-manzanas | Paella mixta (pollo, pescado y marisco) Ensalada de tomate, lechuga, maíz y atún Pan integral Mix de frutas (mandarina, manzana) |
| | Pescado azul con patata y calabacín/berenjena Fruta | Sopa de fideos Filete de ternera Fruta | Lomo con salteado de verduras y guarnición de arroz Yogur | Judías verdes con patata, zanahoria y taquitos de jamón Huevo Fruta |
| LUNES/MONDAY 15 | MARTES/TUESDAY 16 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17 | JUEVES/THURSDAY 18 | VIERNES/FRIDAY 19 |
| Pasta a la carbonara Filete de pavo con chimichurri y ensalada de maíz Pan-Plátanos | Lentejas con verduras y arroz integral Tortillas de jamón con rodajas de tomate Pan integral-mandarinas | Arroz tres delicias Merluza al horno con tomate y pimientos Pan-manzana | Judías blancas con verduras Pollo asado con ensalada mixta Pan-mix de frutas (mandarina, manzana) | Crema de calabazay zanahorias Pizzas variadas Dulces de navidad Pan integral |
| Pescado azul con patata cocida/asada y pimientos Fruta | Sopa de estrellitas pollo con calabaza asada Fruta | Lomo de cerdo con calabacín/berenjena y patatas Fruta | Huevos con pisto de verduras Yogur | Pollo plancha con tomatitos y mazorca de maíz Fruta |

MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.

¡Gloria a Dios!

¡Feliz Navidad!

