

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
 8 de diciembre <i>La Inmaculada Concepción</i>	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	Sopa de fideos Filete de ternera Fruta	Lomo con salteado de verduras y garnición 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 calabazas 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!

