

Menú General, mes de diciembre de 2022

¡Feliz Navidad y Feliz Año nuevo!

5		6		7		8		9	
				ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR				MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca)	
				GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS				MERLUZA AL HORNO	
				VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA				ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	
				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA	
				<i>Sugerencia de cena:</i> Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta				<i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta	
12		13		14		15		16	
SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (con pasta integral)		PURÉ DE ZANAHORIA Y GARBANZOS		POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)		ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)		ENSALADA VARIADA	
FRITO DE POLLO		HOKI CON REBOZADO CASERO		PECHUGA DE PAVO AL HORNO		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		LASAÑA CASERA DE SALMÓN	
VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA		ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS		PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE		ENSALADA VARIADA CON MAÍZ		FRUTA DE TEMPORADA	
FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL AZUCARADO		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y merluza rebozada con ensalada / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quesadillas variadas / Fruta	
19		20		21					
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate)		PURÉ DE CHAMPIÑONES		Menú Especial					
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN		ESTOFADO DE PAVO		SOPA DE NAVIDAD					
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS		PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)		NUGGETS CASEROS DE POLLO CON PATATILLA					
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		DULCES DE NAVIDAD					
<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con pimientos y comino / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada con arroz integral y rajas de verduras / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y sardinas con pan / Fruta					



Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com