

MERIENDA por la MAÑANA

FRUTA CORTADA

MERIENDA por la TARDE

FRUTA	PAN integral CON TOMATE Y QUESO (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON TOMATE Y QUESO (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA
2	3	4	5	6
	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS TROCEADAS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	
ESPIRALES INTEGRALES CON PISTO DE VERDURAS Y LENTEJAS (ajo, laurel, cebolla, pimiento rojo, calabacín, tomate) (1,3)	BACALAO AL HORNO CON VERDURAS (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate triturado) Y PATATA PANADERA (4)	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y TORTILLA A LA FRANCESA (puerro, pimiento rojo, guisantes, zanahoria) (3,9)	POLLO ASADO ASADO CON CEBOLLA, MANZANA Y PATATA (limón, aromáticas)	Festivo
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Quínoa con tomate y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con champiñones y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y guiso de garbanzos con verduras / Fruta	
9	10	11	12	13
	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	CREMA DE VERDURAS	DADOS DE TOMATE ALIÑADOS	ENSALADA DE LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (cebolla, pimiento rojo, tomate triturado, atún en conserva de aceite de oliva, aromáticas) (1,3,4)	LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, tomate, pimientos, zanahoria, calabacín, judía verde) (1,9)	TORTILLA DE PATATA COCIDA Y CALABACÍN SALTEADO (3)	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, champiñones, aromáticas) Y PAVO	MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS A LA MALLORQUINA (ajo, acelgas picadas, perejil picado, cebolleta picada, tomate, aromáticas) (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Cuscús salteado con pimientos y soja texturizada / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza con salsa de verduras, tomate y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo desmenuzado / Fruta	Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con tomate y patata asada / Fruta	Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos y salteado de Calabacín / Fruta
16	17	18	19	20
	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS TROCEADAS	ZANAHORIA AL DENTE ALIÑADA	CREMA DE VERDURAS Y ALUBIAS BLANCAS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y TORTILLA (ajo, laurel, cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado, aromáticas) (3)	ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, pimiento verde, laurel, zanahoria, judías verdes, guisantes, caldo)	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LENTEJAS (ajo, laurel, cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado) (1,3)	PECHUGA DE POLLO SALTEADA CON VERDURAS (ajo, laurel, cebolleta, pimiento rojo, pimeinto verde, guisantes) (9)	LOMO DE BACALAO CON CEBOLLA, TOMATE Y PATATA PANADERA (2,4,14)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espinacas salteadas con quínoa y lenguado enharinado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y guiso de garbanzos con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Huevo cocido con ensalada de patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tacos de salmón con salsa de eneldo y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa y pan / Fruta
23				
GUIZO DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, tomate, pimientos, zanahoria, calabacín, judía verde) (1)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Sugerencia de cena: Calabacín salteado con patata y bacalao con tomate / Fruta				

*¡ Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo !*

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos