



Menú General mes de diciembre de 2020

Los menús van acompañados de pan moreno y de agua

MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro, tomate, espinacas, perejil)	PURÉ DE COLIFLOR (coliflor, cebolla, puerros, patata)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)	ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, remolacha) CON ATÚN Y ACEITUNAS			
	HUEVOS GRATINADOS (tomate, huevo, bechamel, queso)	ESCALDUMS DE PAVO CON PATATA (cebolla, ajo, laurel, pimentón, almendra troceada, mejorana, sal, pimienta, pimentón)	MERLUZA REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	MACARRONES integrales A LA BOLOÑESA (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate, carne picada)			
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL o FRUTA	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
	Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con champiñones / Fruta		
LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10
FESTIVO	FESTIVO			LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)	ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, aceitunas) CON RABAS DE CALAMAR CASERAS	PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO (cebolla, puerros, zanahoria, coliflor, patata)	
				TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA CON ATÚN (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado)	POLLO AL CURRY	
				TOMATEALIÑADO CON ORÉGANO	FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ SALTEADO	
				FRUTA DE TEMPORADA	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y bacalao con tomate / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA	
				Sugerencia de cena: Sopa de pasta y bacalao con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras y Patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quesadillas / Fruta	
LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17
				LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)	SOPA DE CALDO DE CARNE (pollo, gallina, ternera, nabo, apio, puerros, zanahoria, cebolla) (con pasta integral)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, patata)	
				BOQUERONES ENHARINADOS CASEROS	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	
				LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ	CHAMPIÑONES SALTEADOS	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES	
				FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
				Sugerencia de cena: Spirales de lenteja con sartén de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz integral salteado con verduras y pavo / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de calabaza y tortilla con pan integral / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y röolas de verduras / Fruta
LUNES	21	MARTES	22				
				Menú Especial de Navidad:			
				ENSALADA ESPECIAL			
				LASAÑA CASERA			
				FRUTA Y DULCES DE NAVIDAD			
				Sugerencia de cena: Puré de verduras y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Lomo de bacalao con tomate y patata / Fruta		

