Menú General, mes de diciembre de 2022

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

¡Feliz navidad y Feliz Año Nuevo!

1	2
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3) LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1) (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos) FRUTA CÍTRICA	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (2,4,9,14) ESCALDUMS DE PAVO CON PATATA Y CHAMPIÑONES (cebolla, ajo, laurel, pimentón dulce) FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: *Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Puré de verduras y caballa a la plancha con ensalada / Fruta*

5	6	7	8	9
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4) ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA (ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3) YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	Festivo	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3) BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14) PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA HERVIDAS FRUTA DE TEMPORADA	Festivo	PURÉ DE VERDURAS Y GARBANZOS ESCALOPE DE POLLO CASERO (huevo, pan rallado) (1,3) ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate, zanahoria) CON MAÍZ FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: *Sepia guisada con cebolla y patata / Fruta*		***Sugerencia de cena:*** *Espirales de legumbre con brócoli y tomate cherry / Fruta*		***Sugerencia de cena:*** *Quiche variadas / Fruta*

12	13	14	15	16
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1) RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14) ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS FRUTA CÍTRICA	PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla o puerro, zanahoria, patata, aromáticos) PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7) ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria) CON ATÚN (4) FRUTA CÍTRICA	ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes, jamón) (6) POLLO AL HORNO AL LIMÓN ENSALADA (iceberg, roble, escarola, tomate) CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3) MERLUZA AL HORNO (4,14) A LA MALLORQUINA (patata, acelgas, sofrito, tomate, perejil) YOGUR NATURAL (7) o FRUTA
Sugerencia de cena: *Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Trigo sarraceno con verduras y conejo / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta*

19	20	21	22
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3) MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4) (ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos) FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata, aromáticos) GUISO DE ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12) PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes) FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos) (1) GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4) ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ FRUTA CÍTRICA	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7) ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS YOGUR NATURAL (7) o FRUTA
Sugerencia de cena: *Revuelto de huevo con champiñones y pan tostado / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Garbanzos con patata, sofritos y pimentón dulce / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Sopa de pasta y tortilla a la francesa con espárragos / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Ensalada y merluza con cebolla y boniato / Fruta*

Leyenda de alérgenos presentes

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

Menú consensuado en la comisión de alimentación
Si tenéis alguna sugerencia, hay un buzón abierto en: afaceipesmolinar@gmail.com

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005