



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
2 Judías verdes con dados de patata y aceite Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Fruta natural de temporada	3 Arroz con tomate Halibut con ajo y perejil y ensalada de lechuga, maíz y tomate Yogur natural sin azúcar Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce	4 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo a la cazuela con salsa de tomate Macedonia de fruta de temporada Fruta natural de temporada	5 Pasta <b>integral</b> al pesto Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo	6 <i>Festivo</i>
9 Arroz a la cazuela con verduras Lenguado al horno con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria Fruta de temporada Pan untado con queso fresco	10 Guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural sin azúcar Fruta natural de temporada	11 Verduras salteadas de temporada con patata Dados de pavo al horno con calabacín al horno Fruta de temporada Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce	12 Sopa de pollo con fideos Barritas de merluza con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Macedonia de fruta de temporada Fruta natural de temporada	13 <i>PROTEÍNA VEGETAL</i> Tricolor de verduras Garbanzos estofados verduras de temporada Fruta de temporada Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo
16 Pasta <b>integral</b> con salsa amatriciana Salmón especiado al horno con verdura asada Fruta de temporada Fruta natural de temporada	17 Coliflor, brócoli y patata Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural sin azúcar Bocadillo de pan con queso	18 Arroz tres delicias Tortilla de atún con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Macedonia de fruta de temporada Fruta natural de temporada	19 Lentejas guisadas a la riojana Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada Fruta natural de temporada	20 Crema de verduras Pizza prosciutto Fruta de temporada Pan con chocolate
23 <i>Festivo</i>	24 <i>¡Feliz Nochebuena!</i>	25 <i>¡Feliz Navidad!</i>	26 <i>Festivo</i>	27 <i>Festivo</i>
30 <i>Festivo</i>	31 <i>¡Feliz Nochevieja!</i>	 <p>¿Sabías que el consumo de vegetales y hortalizas debe estar presente en todas las comidas y forma parte de la base de la alimentación mediterránea? ¡En invierno la mejor manera de aumentar su ingesta es con cremas creativas y muy nutritivas!</p>		

La ensalada variada a servir se irá alternando con alimentos vegetales de temporada como: lechuga, maíz, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas, cebolla, pimiento rojo, etc.  
Se servirán frutas variadas y de temporada.  
Se servirá pan para acompañar las comidas.  
Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación. Todos los platos se cocinan con aceite de oliva.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poder ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com)

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CATO681.


