



DICIEMBRE



Semana 1 (DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros	Arroz integral con tomate	Sopa de cocido	Macarrones integrales napolitana	Lentejas con verduras	Patatas guisadas
Segundos	Tortilla francesa	Cocido completo	Merluza en salsa verde	Pollo al horno	San Jacobo casero
Guarnición	Ensalada	(pan integral)	Guisantes rehogados	Champiñón al ajillo (pan integral)	Ensalada
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo
CENA					
Primeros	Crema de verduras	Verduras salteadas	Ensalada mixta	Sopa de fideos	
Segundos	Filetes de lomo a la plancha	Emperador	Pechuga de pavo adobada	Lubina al horno	
Guarnición	Tomate aliñado	Ensalada	Puré de patatas	Ensalada	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Semana 2 (DEL 9 AL 12 DE DICIEMBRE)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros		Arroz integral con verduras	Crema de verduras	Lentejas estofadas	Fideuá de verdura
Segundos		Salchichas de pavo	Merluza a la romana	Tortilla de calabacín	Pollo en pepitoria
Guarnición		Salsa de tomate	Tomate aliñado	Ensalada (pan integral)	Champiñones
Postre		Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo
CENA					
Primeros		Judías verdes salteadas	Ensalada mixta	Crema calabaza	
Segundos		Bacalao	Pizza casera	Croquetas caseras	
Guarnición		Pisto		Ensalada	
Postre		Fruta	Fruta	Fruta	

Semana 3 (DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros	Pasta integral boloñesa	Sopa de cocido	Puré de verduras	Lentejas guisadas	Ensalada completa
Segundos	Tortilla con queso	Cocido completo	Carcamusas	Salmón al horno	Filete ruso
Guarnición	Ensalada	(pan integral)	Guisantes	Zanahorias (pan integral)	Patatas fritas
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Roscón de reyes
CENA					
Primeros	Crema de zanahoria	Crema de calabacín	Sopa de pollo	Entremeses fríos y calientes	
Segundos	Filetes de pollo a la plancha	Pavo a la plancha	Dorada al horno	Pudin de verduras con salsa de piquillos	
Guarnición	Ensalada	Tomate aliñado	Salteado de verduras	Ragout de pavo al oporto con salsa de ciruelas y orejones	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Surtido navideño	