

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Judía verde con patata y zanahoria Tortilla de jamón york con ensalada Fruta de temporada	Espirales con salsa de tomate y cebolla Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroz caldoso con guisantes Ternera a la jardinera Gelatina casera de limón	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	Crema de Zanahoria Pollo al horno con salsita de verduras Fruta de temporada
V.N.	570 18 22 75	523 21 23 57	586 16 17 81		586 22 22 75
Merienda:	Yogur natural	Pan del día con paté	Fruta de temporada		Sándwich de queso de untar
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera con cebollita pochada Fruta de temporada	Arroz integral salteado con champiñones, calabacín y zanahoria Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave con pasta de letras y quinoa Tortilla de calabacín con ensalada Fruta de temporada	PLATO ÚNICO Guiso de patatas con verduras y merluza Zumo de frutas	Lentejas guisadas con verduras Pollo al horno con dados de manzana Fruta de temporada
V.N.	525 13 25 60	537 26 17 73	541 21 25 57	595 24 19 87	584 24 21 83
Merienda:	Pan del día con crema al cacao	Macedonia de frutas	Yogur con trocitos de pera	Fruta de temporada	Leche con cereales
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
	Arroz con salsa de tomate natural Bacalao al horno con berenjena y zanahoria al horno Fruta de temporada	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patatas con tomate aliñado Fruta de temporada	Patatas salteadas con champiñones Pollo al horno con patata panadera Fruta de temporada	Menestra de verduras Rape en salsa verde Fruta de temporada	Sopa de Navidad Rollitos de lomo con jamón dulce y queso y chips de calabacín Postre especial
V.N.	515 24 16 69	502 23 18 62	579 23 20 76	567 24 19 72	607 27 25 89
Merienda:	Pan del día con queso fresco	Surtido de frutas	Leche con galletas	Yogur con trocitos de plátano	Merienda especial
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
	FESTIVO NOCHEBUENA	FESTIVO NAVIDAD	Crema de calabaza con picatostes Pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Guisantes salteados con dados de patata y cebolla Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroz a la cazuela con verduras Tortilla a la francesa con ensalada Surtido de frutas
V.N.			586 22 22 75	561 31 19 68	574 24 18 79
Merienda:			Gelatina casera	Macedonia de frutas	Leche con bizcocho casero
	LUNES 31	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Con las 12 uvas despedimos el año y la temporada de uvas. ¿Sabías que la mayor parte de sus propiedades antioxidantes se encuentra en la piel?</p> </div>			
	Crema suave de verduras Salchichas con ensalada Fruta de temporada				
V.N.	559 18 19 79				
Merienda:					

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos de Carbono

Estamos trabajando conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofrecerle la máxima calidad dietética de nuestros menús. Para cualquier duda de nuestro menú contacte con nuestro equipo de dietistas - nutricionistas ainfo@cesnut.com o llamando al teléfono 936 341 212.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz con tomate  Carne roja con guarnición*  Fruta de temporada	Crema de calabaza  Huevo con guarnición*  Yogur natural	Palitos de zanahoria con humus de boniato  Pescado con guarnición*  Fruta de temporada	<b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>	Sopa de fideos  Quiche de jamón dulce y queso con guarnición*  Yogur natural
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa minestrone  Huevo con guarnición*  Yogur natural	Lentejas hervidas con salsita suave de tomate  Carne blanca con guarnición*  Fruta de temporada	Tricolor de verduras (judías, zanahoria i patata)  Buñuelos de bacalao con guarnición*  Yogur natural	Wok de calabacín, zanahoria y arroz  Carne roja con guarnición*  Fruta de temporada	Sémola salteada con verduras  Pescado con guarnición*  Postre lácteo
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judías verdes con patata  Carne roja con guarnición*  Fruta de temporada	Pasta fina con salsa de tomate natural  Pescado con guarnición*  Yogur natural	PLATO ÚNICO  Arroz salteado con verduras y tiras de pollo  Fruta de temporada	Crema suave de patata  Huevo con guarnición*  Yogur natural	Sopa con pasta fina  Croquetas de pollo con guarnición*  Fruta de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<b>FESTIVO NOCHEBUENA</b>	<b>FESTIVO NAVIDAD</b>	Arroz tres delicias  Huevo con guarnición*  Fruta de temporada	Patatas hervidas con calabacín gratinado  Carne blanca con guarnición*  Yogur natural	Sopa juliana  Pescado empanado con guarnición*  Fruta de temporada
LUNES 31				
CENA ESPECIAL DE NOCHEVIEJA				

**En Navidad, endulza la mesa con un Brownie diferente!!!**



**Ingredientes para 6-8 personas:** 400 gr. de judía roja cocida, 60 gr. de cacao en polvo, 190 gr de miel, 1 cucharada de vainilla, 85 gr. de mantequilla de cacahuete, ¼ de cucharada de bicarbonato, 1 toque de sal y 75 gr. de perlas de chocolate.

**Procedimiento:**

- 1-Mezclar todos los ingredientes menos las perlas de chocolate.
- 2.- Añadir la masa elaborada en un molde untado con un toque de aceite de oliva.
- 3-Decorar con las perlas de chocolate.
- 4-Hornear a 175 °C durante aproximadamente 30 minutos.

\*Las guarniciones se irán variando según el gusto, preferencia y edad del niño/a: pimiento al horno, espárragos trigueros, patata al horno, salsa bechamel, salsa de tomate, ensalada de lechuga y tomate, remolacha, zanahoria rallada, cebolla confitada, ensalada verde con maíz...

\*Propuestas postres especiales: gelatina, natillas, flan, fruta confitada, mouse, copa de nata, helado... (Preferiblemente caseros).

\*Las ensaladas variadas estarán compuestas principalmente por verduras(o incluso frutas) de temporada y se tratarán de adaptar a las preferencias del niño/a. Recomendamos que las ensaladas tengan colores vistosos para que despierten la curiosidad del niño/a.

Una buena manera de compartir momentos con los niños en Navidad es introduciéndolos en la cocina y hacer más divertidas y alegres las veladas navideñas.

Ideas saludables para hacer nutritivos los platos festivos infantiles:



- ❖ **Árbol de navidad con verduras al vapor y tomate tipo cherry**
- ❖ **Muñecos de nieve formados con huevos duros y zanahoria**
- ❖ **Pingüinos de zanahoria, aceitunas negras y bolitas de mozzarella**
- ❖ **Reno de queso con orejas de galleta salada**