

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

NOTA: Peixe del día = pescado según mercado al horno o hervido con guarnición

	DICIEMBRE			FESTIVIDAD DE AÑO NUEVO	
1ª Plato					
2ª plato					
Postre					
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1ª plato	FESTIVIDAD DE LOS REYES MAGOS			Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)
2ª plato				Peixe del día con verduras salteadas (pescado, pimiento, cebolla, zanahoria, aceite de oliva y sal)	Espagueti boloñesa (pasta, carne picada de cerdo, salsa de tomate, aceite de oliva y sal)
Postre				Fruta	Yogur
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1ª plato	Crema de calabaza y melocotón (calabaza, melocotón, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Alubias campesinas (alubias, judías, zanahoria, ajo, cebolla, pimiento, aceite de oliva y sal)	Sopa de picadillo (guisantes, zanahoria, carne picada, aceite de oliva y sal)	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla, aceite y sal)
2ª plato	Pechuga a la plancha con magnolias (pechuga de pollo, pasta, aceite de oliva y sal)	Paella de calamares y verduras (arroz, calamares, judía, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite de oliva y sal)	Raxo al ajillo con pimientos (raxo, pimiento, ajo, perejil, aceite de oliva y sal)	Blanqueta de pavo asada con menestra (pavo, judía, guisante, zanahoria, patata, calabacín, coliflor, aceite de oliva y sal)	Albóndigas de merluza y ensalada (albóndigas, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva, sal y lechuga)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1ª plato	Crema de guisantes y menta (guisantes, menta, patata, cebolla, aceite y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Garbanzos caldosos con espinacas (garbanzo, espinacas, aceite de oliva y sal)	Sopa de acelgas y molida (acelga, patata, picadillo de cerdo, cebolla, aceite y sal)	Rollitos de hojaldre con arroz (rollos de hojaldre rellenos de verduras, arroz, aceite de oliva y sal)
2ª plato	Arroz a la cubana (arroz, huevo, salchichas, aceite de oliva y sal)	Merluza en ajada con judías (merluza, judías, ajo, pimentón, aceite de oliva y sal)	Guisote de carne tradicional (ternera, patata, zanahoria, guisante, agua y sal)	Pollo asado con brócoli (pollo, brócoli, aceite de oliva y sal)	Tortilla española con ensalada (patata, huevo, lechuga, zanahoria, maíz, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1ª plato	Crema de zanahorias y jengibre (zanahoria, jengibre, patata, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Crema de puerros y manzana (puerros, manzana, patata, cebolla, aceite y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)	Empanada (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)
2ª plato	Lomo al horno con arroz de verduras (lomo de cerdo, arroz, pimiento, zanahoria, guisantes, ajo, perejil, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con coliflor (pescado, coliflor, aceite de oliva y sal)	Costilla asada (costilla de cerdo, patata, aceite de oliva y sal)	Garbanzos con bacalao y espinacas (garbanzos, bacalao, espinaca, aceite de oliva y sal)	Pollo asado con patatas y ensalada (pollo, patata, lechuga, tomate, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta

REVISADO

Mª Fernanda Diéguez Garza
Experta en nutrición e Planificación dietética
Máster Universitario en Nutrición

Maria Fernanda Diéguez Garza
Mª Fernanda Diéguez Garza
BIÓLOGA
C/ de SIDA 9