

3 IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES:

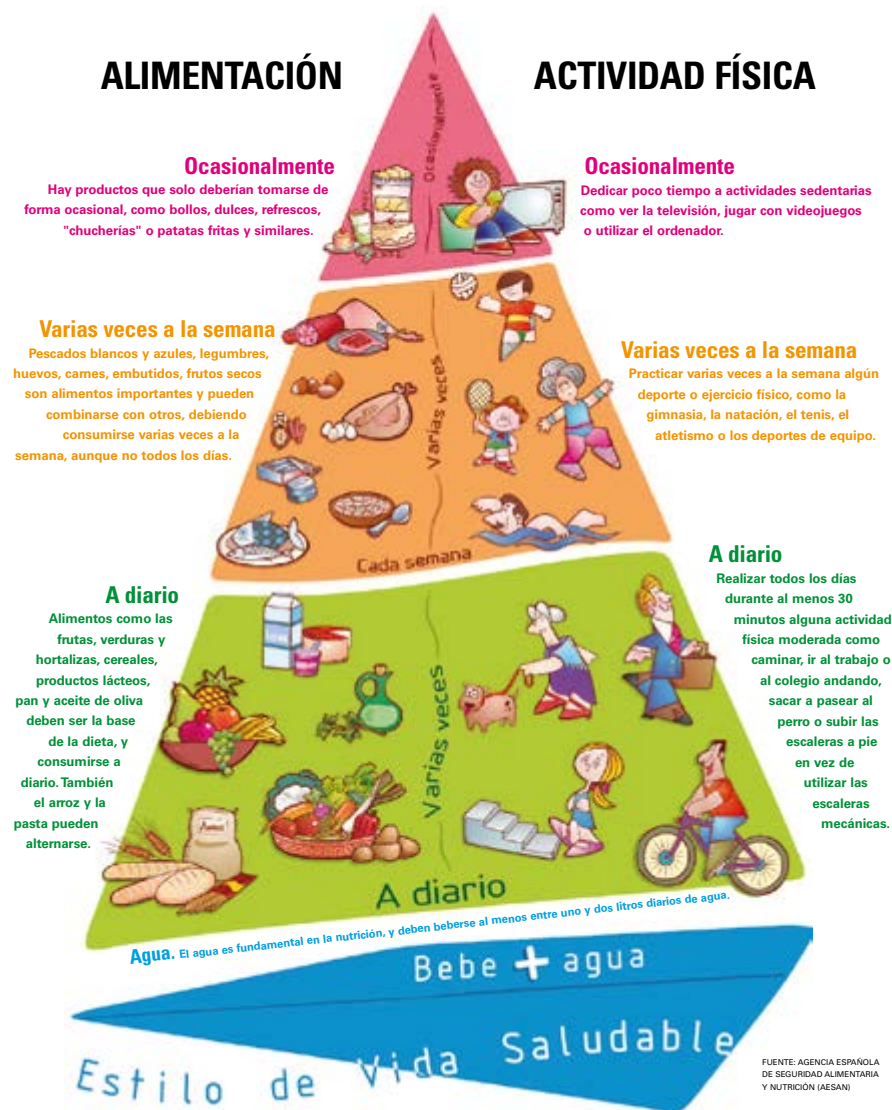
- Zumo natural de naranja, 4 galletas y taza de leche.
- Bol de fruta troceada, yogurt y 2 tostadas integrales con aceite de oliva y queso.
- 2 tostadas integrales con queso y una pieza de fruta.

SUGERENCIAS DE CENAS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
Cinta de lomo con arroz con tomate	Merluza al horno con puré de patatas	Salteado de tallarines con champiñón, pimiento y beicon	Crema de zanahoria Huevos revueltos con pavo	<i>Festive</i>
9	10	11	12	13
<i>Festive</i>	Crema de calabacín Sajonia en salsa con compota de manzana	Salmon en salsa de soja con pisto	Puré de champiñones Tortilla española	Sopa de fideos Filete de pollo a la plancha
16	17	18	19	20
Crema de verduras Rape en salsa verde	Sopa de letras Revuelto de setas y gambas	Crema de calabaza con picatostes Queso fresco con membrillo y ruedas de tomate	Tortilla campesina con guarnición de picadillo de tomate, aguacate y maíz	Guisantes a la francesa Solimillitos de pavo en salsa de tomate
23	24	25	26	27
<i>Vacaciones</i>	<i>Vacaciones</i>	<i>Vacaciones</i>	<i>Vacaciones</i>	<i>Vacaciones</i>
30	31			
<i>Vacaciones</i>	<i>Vacaciones</i>			

www.servicioshostelerosmarin.com

DICIEMBRE CURSO 2019/2020



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
<p>Puré de verduras (patata, puerro y zanahoria)</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada mixta</p> <p>Lácteo</p> <p>Kcal 630 Prot27 Lip32 Hc58</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo empanado con patatas fritas</p> <p>Pera y leche</p> <p>Kcal 717 Prot25 Lip33 Hc80</p>	<p>Lentejas de la abuela (cebolla, zanahoria, patata, tomate y chorizo)</p> <p>Croquetas y empanadillas con ensalada mixta</p> <p>Manzana y leche</p> <p>Kcal 831 Prot29 Lip35 Hc100</p>	<p>Judías verdes salteadas</p> <p>Albóndigas caseras con patatas fritas</p> <p>Mandarina y leche</p> <p>Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84</p>	Festivo
9	10	11	12	13
Festivo	<p>Macarrones gratinados</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mixta</p> <p>Plátano y leche</p> <p>Kcal 854 Prot29 Lip34 Hc108</p>	<p>Sopa de picadillo (pasta, huevo y jamón)</p> <p>Pollo asado con patatas fritas</p> <p>Naranja y leche</p> <p>Kcal 784 Prot45 Lip32 Hc79</p>	<p>Lentejas estofadas con chorizo (cebolla, zanahoria, patata, tomate y chorizo)</p> <p>Escalope de cerdo empanado con patatas fritas</p> <p>Lácteo</p> <p>Kcal 890 Prot39 Lip35 Hc105</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Lenguado frito con ensalada mixta</p> <p>Pera y leche</p> <p>Kcal 861 Prot44 Lip33 Hc97</p>
16	17	18	19	20
<p>Arroz tres delicias</p> <p>Cinta de lomo con ensalada mixta</p> <p>Manzana y leche</p> <p>Kcal 821 Prot41 Lip33 Hc90</p>	<p>Judías verdes salteadas</p> <p>Albóndigas caseras con patatas fritas</p> <p>Mandarina y leche</p> <p>Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84</p>	<p>Judías blancas con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada mixta</p> <p>Pera y leche</p> <p>Kcal 780 Prot37 Lip32 Hc86</p>	<p>COMIDA ESPECIAL</p> <p>Sopa de estrellas</p> <p>Pizza y patatas chips</p> <p>Refrescos</p> <p>Dulces navideños</p> <p>Kcal 736 Prot33 Lip36 Hc70</p>	<p>Crema de puerro y patata</p> <p>Merluza a la romana con ensalada mixta</p> <p>Lácteo</p> <p>Kcal 688 Prot35 Lip32 Hc65</p>
23	24	25	26	27
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
30	31			
Vacaciones	Vacaciones			

	ALTRAMUZ
	APIO
	CACAHUETES
	CEREALES CON GLUTEN
	CRUSTÁCEOS
	FRUTOS SECOS
	HUEVOS
	LÁCTEOS
	MOLUSCOS
	MOSTAZA
	SÉSAMO
	SOJA
	PESCADO
	SULFITOS