

Sugerencias para cenas (Diciembre)

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

			jueves, 1 de diciembre de 16	viernes, 2 de diciembre de 16
			Pechuguitas villaroy (con bechamel) con patatas fritas y salsa de tomate Natillas caseras	Ensalada de atún y patata cocida Pizza casera de jamón, tomate y queso fresco Gelatina de fresa
lunes, 5 de diciembre de 16	martes, 6 de diciembre de 16	miércoles, 7 de diciembre de 16	jueves, 8 de diciembre de 16	viernes, 9 de diciembre de 16
Calabacín relleno de atún y queso gratinado al horno Dorada a la plancha Natillas caseras	FESTIVO	Hamburguesa casera en pan de hamburguesa con lechuga, tomate y patatas fritas y ketchup Arroz con leche casero	FESTIVO	Cazuelita de guisantes con jamón serrano Filetes de caballa a la plancha Yogurt griego con fruta picada
lunes, 12 de diciembre de 16	martes, 13 de diciembre de 16	miércoles, 14 de diciembre de 16	jueves, 15 de diciembre de 16	viernes, 16 de diciembre de 16
Ensalada de manzana y nueces con salsa de yogurt Flamenquín de ternera y espinaca (*) Cuajada con miel y nueces	Crema de calabacín y quesitos Huevos rellenos con atún, mayonesa y palitos de cangrejo con ensalada Manzana asada	Sopa de fideos Atún encebollado con arroz tres delicias casero Plátano	Calamares a la romana con ensalada de zanahoria rallada y maíz Yogurt desnatado	Tortilla de patatas con ensalada de tomate, melva y orégano Gelatina de naranja
lunes, 19 de diciembre de 16	martes, 20 de diciembre de 16	miércoles, 21 de diciembre de 16	jueves, 22 de diciembre de 16	viernes, 23 de diciembre de 16
Croquetas caseras de jamón serrano y queso con ensaladilla de gambas Fruta natural	Revuelto de pimientos del piquillo con jamón ibérico sobre pan payés Actimel	Boquerones rebozados con rodajas de tomate aliñado Cuajada de danone	Judías verdes salteadas con piñones y jamón serrano Salchichas frescas al vino blanco Yogurt griego	Ensalada de pollo (trozos) y piña Empanada de hojaldre de jamón york, queso y champiñones naturales Fruta natural

(*) **Flamenquín de ternera y espinacas:** Salpimentar los filetes de ternera y los rellenamos con tiras de pimientos rojos del piquillo y espinacas, previamente cocidas, escurridas y cortadas a trocitos. Envolvemos sobre si mismos los filetes con el relleno bien sujeto y atamos con la ayuda de una cuerda de bramante. Pasamos por harina y freímos en abundante aceite.