

DICIEMBRE 2020

FÁCIL MASTICACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>LENTEJAS CAMPESINAS ECO</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>	<p>2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Tallarines toscana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Yogur</p>	<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Triturado de pescado</p> <p>(con pescado y hortalizas)</p> <p>Huevo duro con loncha de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>4 Lechuga, tomate, maíz, rabano</p> <p>Garbanzos estofados con verduras de temporada</p> <p>Muslo de pollo al limón</p> <p>(al horno)</p> <p>Yogur</p>
<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos blancos</p> <p>Coditos con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Yogur</p>	<p>8</p>	<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, palitos de cangrejo</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Yogur</p>	<p>10 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p>Cassoulet de alubias con verduras de temporada</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Yogur</p>	<p>11 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Triturado de legumbre con arroz</p> <p>(con lentejas, arroz y hortalizas)</p> <p>Salmón con salsa de puerros y naranja valenciana</p> <p>(al horno)</p> <p>Yogur</p>
<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL y hortalizas</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Yogur</p>	<p>15 Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p>Crema de verduras naturales con picatostes</p> <p>Pizza a la piedra de york y queso</p> <p>(con tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>(con carne picada de cerdo y tomate)</p> <p>Huevo duro con pechuga de pavo</p> <p>Yogur</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Triturado de ternera</p> <p>(con ternera, sémola y hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de PEIX DE SANTA POLA con letras</p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p>Muslo de pollo asado con guisantes</p> <p>Yogur</p>
<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, brotes de soja</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>(con guisantes y manzana)</p> <p>Longanizas lionesa</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Yogur</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, mandarina</p> <p>Sopa de cocido casero con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Croquetas tradicionales de cocido</p> <p>(con carne de ave, cerdo y bechamel)</p> <p>Yogur</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Triturado de pescado</p> <p>(con pescado y hortalizas)</p> <p>Rustidera de abadejo con judías verdes salteadas</p> <p>(al horno)</p> <p>Yogur</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p>	<p>25</p>
<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo sajonia al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Yogur</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Triturado de legumbre con arroz</p> <p>(con alubias, arroz y hortalizas)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(fiambre de york, queso y chorizo)</p> <p>Yogur</p>	<p>31 Lechuga, tomate, remolacha, atún</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</p>	

