

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

December



Be
healthy,
live
healthy

	<p>1 Crema de verduras / Cream of vegetables</p> <p>Alitas de pollo / Chicken wings</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>2 Croquetas caseras de merluza y gambas con ensalada / Homemade hake and prawn croquettes with salad</p> <p>Yogur o fruta y pan / Yogurt or fruit and bread</p>	<p>3 Acelgas rehogadas / Chard sauteed</p> <p>Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>4 Trucha rellena de bacon y tomates al horno / Stuffed trout with bacon and baked tomatoes</p> <p>Yogur o fruta y pan / Yogurt or fruit and bread</p>
<p>7 FIESTA</p>	<p>8 FIESTA</p>	<p>9 Coliflor al horno / Baked cauliflower</p> <p>Chuletas de sajonia a la plancha / Grilled saxony chops</p> <p>Yogur o fruta y pan / Yogurt or fruit and bread</p>	<p>10 Lombarda con piñones, manzana y pasas / Red cabbage with pinions, apple and raisins</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>11 Rape al horno con patatas panaderas y ensalada / Baked fish with baked potatoes and salad</p> <p>Yogur o fruta y pan / Yogurt or fruit and bread</p>
<p>14 Alcachofas rehogadas / Artichokes sauteed</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / Grilled pork</p> <p>Yogur o fruta y pan / Yogurt or fruit and bread</p>	<p>15 Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Lubina a la plancha / Grilled fish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>16 Sopa / Soup</p> <p>Salchichas de pavo / Turkey sausages</p> <p>Yogur o fruta y pan / Yogurt or fruit and bread</p>	<p>17 Brócoli rehogado / Broccoli sauteed</p> <p>Tortilla de calabacín / Zucchini omelette</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>18 Dorada al horno con patata, cebolla y pimiento, y ensalada de tomate / Baked fish with potato, onion and pepper, and tomato salad.</p> <p>Yogur o fruta y pan / Yogurt or fruit and bread</p>
<p>21 Sopa de verduras / Soup of vegetables</p> <p>Empanadillas caseras de atún / Homemade tuna pasty</p> <p>Yogur o fruta y pan / Yogurt or fruit and bread</p>	<p>22 VACACIONES DE NAVIDAD</p>			

Sugerencia CENAS