

DICIEMBRE 2020					MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas con verduras Tortilla francesa Fruta	2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Tallarines toscana (con tomate y hortalizas)(sin queso) Merluza al vapor Fruta	3 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro)(sin olivas) Arroz con magro Fruta y yogur desnatado	4 Lechuga, tomate, lombarda, atún Garbanzos de la huerta con CALABAZA ECO (con hortalizas) Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patata asada (al horno) Fruta					
7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tornillos con tomate y champiñón Abadejo al horno Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Fruta	10 Lechuga, tomate, maíz Fabada vegetal con CEBOLLA ECO (con hortalizas) Tortilla francesa Fruta	11 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con alcachofas y verduras Merluza al caldo corto Fruta					
14 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con arroz (con hortalizas) Abadejo al limón Fruta	15 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz Sopa de pescado de nuestras Lonjas (con letras, merluza y marisco) Muslo de pollo con gajos de manzana asada (al horno) Fruta	16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Ensalada con sabores de otoño (lechuga, persimon, piña en su jugo, quinoa)(sin olivas) Macarrones salteados con pollo (con tomate) Fruta y yogur desnatado	17 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Crema Saint Germain (con guisantes y manzana)(sin picatostes) Pizza de atún (con tomate)(sin queso) Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta					
21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras naturales (sin queso) Lomo en salsa de cebolla (al horno) Fruta	22 Lechuga, hoja de roble, zanahoria, maíz, mandarina Sopa de ave con estrellitas Pechuga de pollo al limón Yogur desnatado								

