

Recomendaciones Cena



inspired

DINNER MENUS DECEMBER 24

Monday, 2 December

Carrot and tuna salad
Sautéed chicken with vegetables
Bread, fruit

Tuesday, 3 December

Sautéed broccoli
Grilled beef with rice
Bread, fruit

Wednesday, 4 December

Pumpkin cream
French omelette with onion
Bread, fruit, yoghurt

Thursday, 5 December

Sautéed vegetables
Turkey burger
Bread, fruit

**CERRADO
POR FESTIVIDAD**

Monday, 9 December

Vegetable cream
Grilled pork with spinach
Bread, fruit

Tuesday, 10 December

Quinoa salad
Grilled chicken with carrots
Bread, fruit

Wednesday, 11 December

Cauliflower with paprika
Baked hake with potatoes
Bread, fruit, yoghurt

Thursday, 12 December

Tomato and cheese salad
Spanish omelette with salad
Bread, fruit

Friday, 13 December

Pumpkin cream
Grilled beef with sweet potatoes
Bread, fruit

Monday, 16 December

Noodle soup
Spanish omelette with salad
Bread, fruit

Tuesday, 17 December

Rice three delights
Codfish with rataouille
Bread, fruit

Wednesday, 18 December

Green beans
Vegetable lasagna
Bread, fruit, yoghurt

Thursday, 19 December

Tomato salad
Grilled marinated pork with potatoes
Bread, fruit

Friday, 20 December

Grilled eggplant
Roast salmon with vegetables
Bread, fruit

Monday, 23 December

Grilled zucchini
Grilled hake with sweet potato
Bread, fruit

Tuesday, 24 December

Noodle soup
Ham croquettes with salad
Bread, fruit

**CERRADO
POR FESTIVIDAD**

Thursday, 26 December

Peas with carrots
Beef burger
Bread, fruit

Friday, 27 December

Vegetable cream
Seabass with potatoes
Bread, fruit

Monday, 30 December

Grilled zucchini
Grilled pork with sweet potato
Bread, fruit

Tuesday, 31 December

Vegetable with quinoa
Codfish with tomato
Bread, fruit



Revisado por: **Alejandra Carrizo**
Responsable de Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) Nº MAD00832

Dinner Suggestions



inspired

MENU CENAS DICIEMBRE 24

lunes, 2 de diciembre

Ensalada de zanahoria y atún
Pollo salteado con patata
Pan, fruta

martes, 3 de diciembre

Brocoli rehogado
Ternera a la plancha con arroz
Pan, fruta

miércoles, 4 de diciembre

Puré de calabaza
Tortilla francesa con cebolla
Pan/fruta/yogur natural

jueves, 5 de diciembre

Salteado de verduras
Hamburguesa de pavo
Pan, fruta

**CERRADO
POR FESTIVIDAD**

lunes, 9 de diciembre

Puré de verduras
Filete de cerdo con espinacas
Pan, fruta

martes, 10 de diciembre

Ensalada de quinoa
Pollo a la plancha con zanahoria
Pan, fruta

miércoles, 11 de diciembre

Coliflor a la gallega
Merluza al horno con patata
Pan/fruta/yogur natural

jueves, 12 de diciembre

Ensalada de tomate y queso
Tortilla de patata con ensalada
Pan, fruta

viernes, 13 de diciembre

Crema de calabaza
Ternera plancha con boniato
Pan, fruta

lunes, 16 de diciembre

Sopa de fideos
Spanish omelette with salad
Pan, fruta

martes, 17 de diciembre

Arroz 3 delicias
Bacalao con pisto
Pan, fruta

miércoles, 18 de diciembre

Judías verdes
Lasaña vegetal
Pan/fruta/yogur natural

jueves, 19 de diciembre

Ensalada de tomate
Cinta de lomo con patatas
Pan, fruta

viernes, 20 de diciembre

Berenjena plancha
Salmón al papillote
Pan, fruta

lunes, 23 de diciembre

Calabacín a la plancha
Merluza a la plancha con boniato
Pan, fruta

martes, 24 de diciembre

Sopa de verduras
Croquetas de jamón y ensalada
Pan, fruta

**CERRADO
POR FESTIVIDAD**

jueves, 26 de diciembre

Guisantes con zanahoria
Hamburguesa de ternera
Pan, fruta

viernes, 27 de diciembre

Puré de verduras
Lubina con patatas
Pan, fruta

lunes, 30 de diciembre

Calabacín a la plancha
Cinta de lomo a la plancha con boniato
Pan, fruta

martes, 31 de diciembre

Quinoa con verduras
Bacalao con tomate
Pan, fruta



Revisado por: **Alejandra Carrizo**
Responsable de Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) Nº MAD00832