



♦ FELIZ **Año Nuevo** ♦



“¿Sabías que las legumbres, cuando se combinan con cereales (por ejemplo, lentejas con arroz), nos aportan proteínas de calidad semejante a la de las carnes?

Son fundamentales en una dieta equilibrada y **es conveniente el tomar 2-3 raciones a la semana**. Las legumbres también aportan hidratos de carbono, vitaminas hidrosolubles y minerales. Así mismo, las legumbres son una de las fuentes más importantes de fibra en nuestra alimentación.”

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
FESTIVO REYES MAGOS	NO LECTIVO	Ensalada verde	Salteado de champiñones al ajillo	Crema de sémola
		Merluza en salsa de cítricos	Tortilla campesina	Lacón en salsa
13	14	15	16	17
Ensalada Waldorf	Calabacín al horno	Ensalada de canónigos	Parrillada de verduras	Ensalada con remolacha
Filete de ternera a la plancha	Salmón en papillote	Huevos revueltos con queso	Conejo en salsa	Pescadito frito
20	21	22	23	24
Verduritas estilo wok	Sopa de fideos	Espárragos salteados con cebolla	Ensalada de temporada	Ensalada de tomate y naranja
Pechugas de pollo en salsa de limón	Lubina al horno con tomate aliñado	Escalopines de pavo a la plancha	Tortilla española	Gallo al vapor
27	28	29	30	31
Crema de brócoli	Ensalada de rúcula con picatostes	Tricolor de pimientos	Sopa de arroz con puerro	Ensalada de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo	Gambas salteadas con arroz	Chuletas de pavo a la plancha	Pescadilla al limón	Huevos con bechamel

