

Menú

Ordinary menu



Feliz Navidad

D
I
C
I
E
M
B
R
ED
E
C
E
M
B
E
R

LUNES	Monday	4
MARMITAKO Tuna and potato stew		
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA Scrambled eggs with sausage		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 637 Prot. 24 Lip. 23 H. Carb. 62		

MARTES	Tuesday	5
CREMA DE ZANAHORIA Carrot creamy soup		
RAGUT DE TERNERA A LA JARDINERA Veal ragout with vegetables		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 659 Prot. 37 Lip. 39 H. Carb. 73		

MIÉRCOLES	Wednesday	6
FESTIVO		

JUEVES	Thursday	7
FESTIVO		

VIERNES	Friday	1
CODITOS A LA NAPOLITANA Pasta alla napolitana		
TORTILLA FRANCESA CON QUESO Omelette with cheese		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 647 Prot. 33 Lip. 21 H. Carb. 69		

LUNES	Monday	11
SOPA DE PICADILLO Picadillo soup		
SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS Sausages with chips		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 652 Prot. 22 Lip. 29 H. Carb. 53		

MARTES	Tuesday	12
CREMA DE ESPINACAS Cream of spinach		
CHISPITAS DE BACALAO CON ENSALADA Cod nuggets with salad		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 619 Prot. 31 Lip. 35 H. Carb. 64		

MIÉRCOLES	Wednesday	13
LENTEJAS ESTOFADAS Lentils stew		
TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE Y MAIZ Spanish omelette with minced tomato and corn		
ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT		
Kcal. 669 Prot. 39 Lip. 29 H. Carb. 52		

JUEVES	Thursday	14
PURRUSALDA Leek and potato soup		
RAGUT DE PAVO CON ARROZ SALTEADO Turkey ragout with sautéed rice		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 652 Prot. 55 Lip. 30 H. Carb. 71		

VIERNES	Friday	15
ESPIRALES GRATINADAS Spiral pasta au gratin		
MERLUZA AL HORNO EN SALSAS AMERICANAS Roast hake in sauce		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 699 Prot. 31 Lip. 42 H. Carb. 78		

LUNES	Monday	18
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Rice stew with vegetables		
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Omelette with salad		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 591 Prot. 23 Lip. 16 H. Carb. 87		

MARTES	Tuesday	19
CREMA DE CALABAZA Cream of pumpkin		
ABADEJO EN SALSAS DE LIMÓN Haddock with lemon sauce		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 559 Prot. 26 Lip. 21 H. Carb. 52		

MIÉRCOLES	Wednesday	20
SOPA DE COCIDO Cocido soup		
COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew		
GELATINA / JELLY		
Kcal. 659 Prot. 20 Lip. 28 H. Carb. 74		

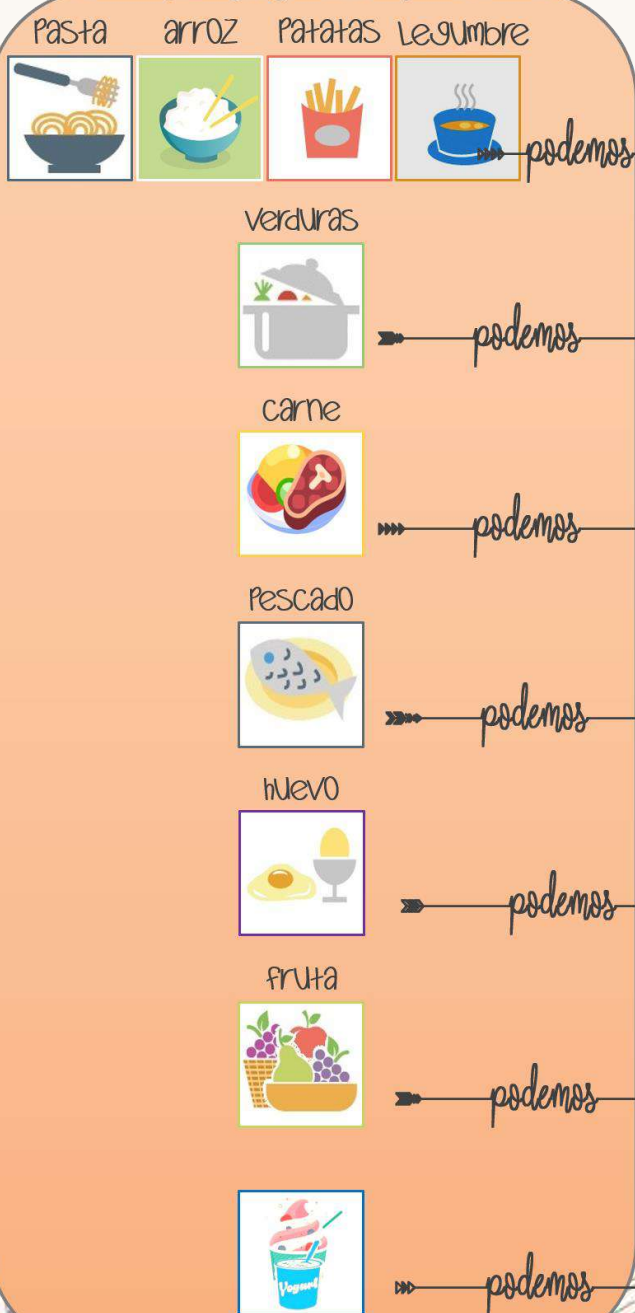
JUEVES	Thursday	21
COLIFLOR CON BECHAMEL Cauliflower in white sauce		
LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA Roast pork loin with mashed potatoes		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 682 Prot. 35 Lip. 27 H. Carb. 71		

VIERNES	Friday	22
COMIDA ESPECIAL		
NAVIDADES		
MACARRONES GRATINADOS		
NUGGETS DE POLLO CON KETCHUP		
TARTA		



Recomendaciones Cenas

Si hemos comido:



Podemos cenar:



Tronco de Galletas de Navidad

Ingredientes:

- ✓ 150 g de Chocolate negro Nestlé Postres
- ✓ 100 g de Chocolate blanco Nestlé Postres
- ✓ 28-30 galletas María
- ✓ 40 ml de leche
- ✓ 150 g de turrón de Jijona
- ✓ 150 g de queso blanco cremoso para untar
- ✓ 50 g de mantequilla
- ✓ unos racimos de grosellas
- ✓ unas hojas de menta
- ✓ azúcar glass para espolvorear

Elaboración:

- ❖ Fundir el chocolate blanco al microondas. Triturar el turrón con el queso.
- ❖ Incorporar el chocolate poco a poco e ir batiendo.
- ❖ Mojar ligeramente una galleta en la leche y encima poner una cucharada de la crema, encima otra galleta mojada con leche y con otra cucharada de crema, y así con todas las galletas, como si hiciésemos unas pequeñas torres hacia arriba. Bajarlas y unir las, ya en posición horizontal con la forma del tronco.
- ❖ Cubrir por fuera con la crema restante y alisar con una espátula.
- ❖ Poner en el congelador 1 hora aproximadamente, hasta que la crema exterior esté dura.
- ❖ Fundir el chocolate negro con la mantequilla.
- ❖ Sacar el tronco, poner encima de una rejilla y cubrirlo con la crema de chocolate con la ayuda de una espátula.
- ❖ Guardar en el frigorífico hasta el momento de servir. Pasar el tronco al plato de presentación y decorar con las grosellas y las hojitas de menta.
- ❖ Espolvorear el plato de presentación con azúcar glass.



Consejos culinarios:

Se puede espolvorear el tronco con azúcar glass, antes de servir.

Si quieres más detalles, puedes visitar:

<https://www.nestlepostres.es/video-recetas/tronco-de-galletas-para-navidad>

Se recomiendan alimentos poco calóricos que complementan las ingestas de comida del resto del día.