

# Menú

Ordinary menu



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

LUNES	Monday	4
PATATAS GUISADAS <i>Potato stews</i>		
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA <i>Scrambled eggs with sausage</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 637 Prot. 24 Lip. 23 H. Carb. 62		

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

MIÉRCOLES	Wednesday	6
<b>FESTIVO</b>		

JUEVES	Thursday	7
<b>FESTIVO</b>		

VIERNES	Friday	1
ESPIRALES CON TOMATE <i>Spiral pasta with tomato sauce</i>		
TORTILLA FRANCESA CON QUESO <i>Omelette with cheese</i>		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 647 Prot. 33 Lip. 21 H. Carb. 69		

VIERNES	Friday	8
<b>FESTIVO</b>		

LUNES	Monday	11
SOPA DE FIDEOS <i>Noodle soup</i>		
SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS <i>Sausages with chips</i>		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 597 Prot. 20 Lip. 29 H. Carb. 53		

MARTES	Tuesday	12
ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i>		
CHISPITAS DE BACALAO CON ENSALADA <i>Cod nuggets with salad</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 659 Prot. 36 Lip. 29 H. Carb. 71		

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

JUEVES	Thursday	14
CREMA DE CALABACÍN <i>Courgette creamy soup</i>		
JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON PATATA PANADERA <i>Chicken drumsticks with sliced potatoes</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 679 Prot. 56 Lip. 32 H. Carb. 77		

VIERNES	Friday	15
CODITOS A LA NAPOLITANA <i>Pasta alla napolitana</i>		
MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR <i>Roast hake with boiled potatoes</i>		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 759 Prot. 31 Lip. 37 H. Carb. 89		

LUNES	Monday	18
ARROZ CON POLLO <i>Rice stew with chicken</i>		
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 591 Prot. 23 Lip. 16 H. Carb. 87		

MARTES	Tuesday	19
CREMA DE CALABAZA <i>Cream of pumpkin</i>		
ABADEJO EN SALSA DE LIMÓN CON PATATITAS <i>Haddock with lemon sauce</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 598 Prot. 26 Lip. 24 H. Carb. 69		

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

JUEVES	Thursday	21
CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA <i>Carrot and cauliflower creamy soup</i>		
LOMO ASADO CON ARROZ <i>Roast pork loin with rice</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 668 Prot. 33 Lip. 25 H. Carb. 67		

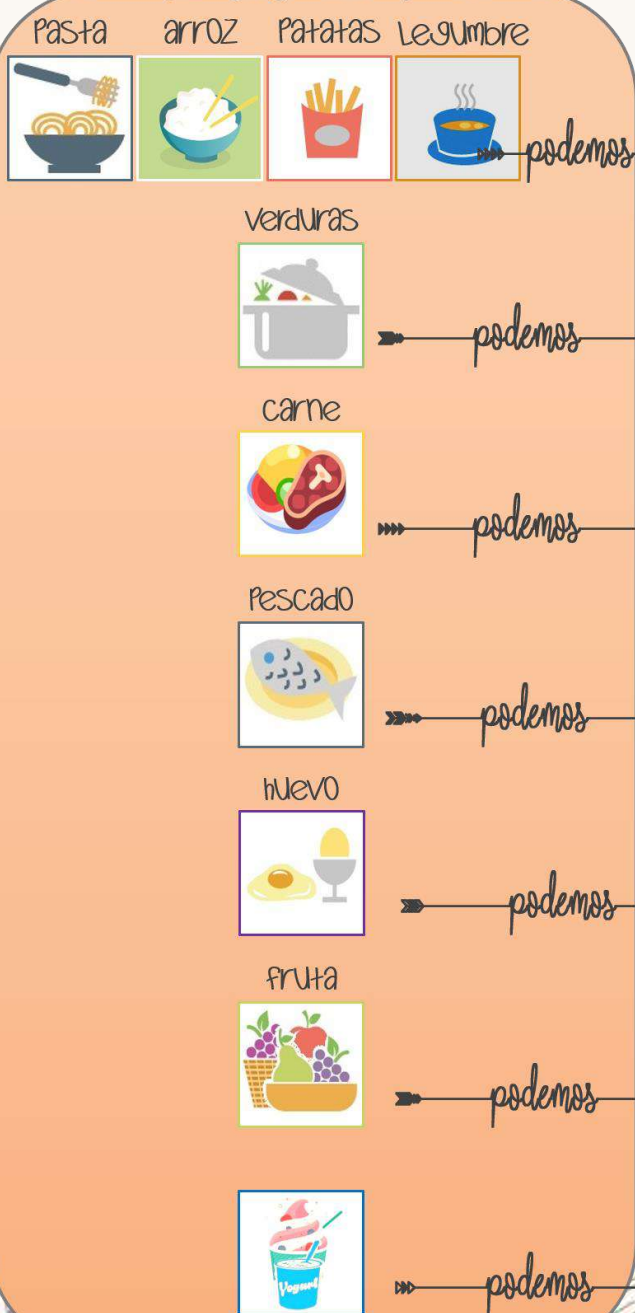
VIERNES	Friday	22
<b>COMIDA ESPECIAL</b>		
<b>NAVIDADES</b>		
MACARRONES GRATINADOS		
NUGGETS DE POLLO CON KETCHUP		
TARTA		





# 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 unirlas, 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.