

LUNES Monday	MARTES Tuesday	MIÉRCOLES Wednesday	JUEVES Thursday	VIERNES Friday
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JUDIAS VERDES GUIADAS <i>Green beans stew</i>	ALUBIAS GUIADAS <i>White beans stew</i>	CREMA ALICIA <i>Carrot and pumpkin cream</i>	ESPIRALES A LA NAPOLITANA <i>Pasta "alla Napoletana"</i>
	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <i>Spanish omelette with salad</i>	NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA <i>Chicken nuggets with salad</i>	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ BLANCO <i>Veal meatballs with rice</i>	MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY <i>Hake in sauce with baby carrot</i>
	FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	GELATINA / JELLY	FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	LÁCTEO / DAIRY
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	LENTEJAS CON CHORIZO <i>Lentils stew with sausages</i>	CREMA DE GUISANTES <i>Green peas cream</i>	FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Noodle stew with vegetables</i>
		CAELLA A LA RIOJANA <i>Dogfish with pepper, onion and tomato sauce</i>	POLLO AL LIMÓN CON PATATA DADO <i>Chicken in lemon sauce with potatoes</i>	MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA <i>Battered hake with salad</i>
		GELATINA / JELLY	FRUTA FRESCA/FRESH FRUIT	LÁCTEO / DAIRY
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli cream</i>	ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i>	SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i>	MENESTRA EN SALSA <i>Vegetables stew</i>	MACARRONES CON TOMATE <i>Macaronni with tomato sauce</i>
RAGÚ DE TERNERA CON PATATITAS <i>Veal ragout with potatoes</i>	LONGANIZA FRESCA CON ENSALADA <i>Sausages with salad</i>	COCIDO COMPLETO <i>Chickpeas stew</i>	HUEVOS REVUELTOS CON PICADILLO DE CHORIZO <i>Scrambled eggs with sausage</i>	MERLUZA EN SALSA CON CALABACÍN <i>Hake in sauce with courgette</i>
LÁCTEO / DAIRY	FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	GELATINA / JELLY	FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	LÁCTEO / DAIRY
	<b>21</b>	<b>22</b>		
CREMA DE VERDURAS <i>Vegetables cream</i>	*			
TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA <i>Tuna omelette with salad</i>	<b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b> *****			
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT				



# Recomendaciones Cenas Diciembre

## Galletas de Jengibre

### INGREDIENTES:

#### Masa de galleta:

- 50 gr. Azúcar moreno
- 200 gr. Harina repostería
- 1 cucharadita de café de canela molida
- ½ cucharadita de café de jengibre en polvo
- 60 gr. Mantequilla a Tª ambiente
- 30 gr. Agua
- 30 gr. Sirope de agave

#### Glasa para decorar:

- 1 clara de huevo
- 150 gr. Azúcar glass
- Gotas de Limón



### ELABORACIÓN:

1. Pulverizar el azúcar moreno y mezclar con la harina y las especias (canela, y jengibre).
2. Añadir la mantequilla, el agua y el sirope y mezclar bien con las manos, hasta que estén bien incorporados los ingredientes, y forme una masa homogénea.
3. Envolver la masa en papel film transparente y dejar reposar en la nevera 15 minutos.
4. Precalentar el horno a 180°C.
5. Entretanto, se puede ir preparando la glasa para decorar. Se mezclan todos los ingredientes, sin batir, hasta obtener una masa homogénea, se reserva hasta el momento de decorar.
6. Sacar la masa del frigorífico y estirarla en una superficie enharinada y cortar con el corta pastas, o con algún molde para darle la forma deseada.
7. Hornear 10-12 minutos, y dejarlas enfriar bien antes de decorar. Por último, decorar según se prefiera.



No hay que descuidar las cenas estos días.

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

QUE  
CENAMOS  
HOY

*Si has comido:*

- Arroz, pasta, patatas, legumbre
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteos

*Puedes cenar:*

- Verdura, hortaliza cruda
- Pasta, arroz, patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteos o fruta
- Fruta