¡FELIZ AÑO NUEVO!

ORIENTACIÓN CENAS 2025 GAF

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 8 Champiñones con jamón Huevos revueltos con espinacas Fruta	DÍA 9 Crema de calabaza Contramuslo de pollo a la plancha Yogur	DÍA 10 Ensalada variada Bonito con tomate con arroz Fruta
DÍA 13 Menestra de verduras Chuleta de sajonia Fruta	DÍA 14 Arroz a la cubana con calabaza asada Yogur	DÍA 15 Coliflor con bechamel gratinada Pescado a la plancha Fruta	DÍA 16 Sopa de verduras y arroz Sepia a la plancha Fruta	DÍA 17 Berenjena a la plancha con queso Hamburguesa casera Fruta
DÍA 20 Espinacas salteadas con patata y jamón Filete de pavo Fruta	DÍA 21 Ensalada de tomate Fajitas integrales rellenas de pimiento y pollo. Fruta	DÍA 22 Calabacín relleno de atún gratinado con guarnición de zanahoria asada Fruta	DÍA 23 Verduras salteadas Pollo al limón Yogur	DÍA 24 Crema de puerro Lomo de cerdo a la plancha con pimientos asados Fruta
DÍA 27 Mazorca de maíz a la sartén Pisto con huevo Fruta	DÍA 28 Puerro asado Pavo con puré de patata Yogur	DÍA 29 Ensalada variada Atún con arroz 3 delicias Yogur	DÍA 30 Brócoli gratinado Sándwich mixto a la plancha Fruta	DÍA 31 Arroz caldoso Lomo con calabacín a la plancha Yogur

Todos los menús contienen Pan y leche o lácteo y agua de la Red Pública. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SOBRE LA PRESENCIA DE ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011 MENÚ.
Menú validado por: CARMEN GEMA BENITO FERNÁNDEZ. LIC EN FARMACIA. TÉCNICO EN NUTRICIÓN. CENEO