

MENÚ DICIEMBRE 2016 - MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5 Sobras combinadas	6 Albóndigas	7 Quinúa, shakshuka y huevo escalfado	8 Lentejas al curry, cuscús y berenjena rebozada	9 Arroz con pollo y zanahorias	10 Salmón plancha y ensaladilla	11 CALDO GALLEGO
12 Pasta putanesca y lechuga	13 Salmorejo, papas a lo pobre y huevo	14 Vegetburguesas, hummus y ensalada	15 Rosada en papillote y polenta	16 Arroz con verduras	17 FIESTA MEXICANA	18 FABADA
19 Exqueisada, papas arrugás, mojo verde	20 Pasta con verduras salteadas y nata	21 Garbanzos con chorizo y espinacas	22 Tortilla de patatas y pipirrana	23 Arroz con gambas y calamares	24 Sorbete de limón para ir ya desengrasando desde por la mañana	25 Caldito y verduras cocidas envueltas en papel de arroz
26 Sobritas de allí y aquí	27 Bacalao dorado y tomate aliñado	28 Murciélagos salteados con huevo y cuscús	29 MENESTRA	30 Polenta, pisto y quinúa	31 Smoothie de cítricos y frutos rojos para ir desintoxicando ya desde por la mañana	