



bel menjadors

diciembre 2022

MENÚ

Todo el equipo de Bel Menjadores les desea una muy Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.

¡Feliz Navidad!



	jueves 1	viernes 2
Primero.	Macarrones con champiñones y gambitas	Lentejas guisadas con verduras
Segundo.	Lomo adobado con ensalada	Rabas de calamar con patatas al horno
Postre.	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena.	Guiso de pescado con verduras. Fruta	Crema de verduras con pechuga de pollo a la plancha. Fruta

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Arroz tres delicias	 FESTIVO	Canelones	 FESTIVO	Sopa de pescado
Segundo	Hamburguesa con lechuga y zanahoria		Redondo de pavo con ensalada mixta		Merluza al horno con patatas
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Pescado blanco al horno con patata y pimienta. Fruta		Revuelto de huevos con espárragos. Fruta		Solomillo de ternera con ensalada de quinoa. Fruta

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Guiso de garbanzos	Arroz con tomate	Sopa	Fideua	Puré de verduras con queso
Segundo	Salchichas con patatas	Pechuga de pollo rebozada con ensalada mixta	Bollit de huevo	Buñuelos bacalao con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Hamburguesa de pescado con brócoli gratinado. Fruta	Lomo de cerdo con guisantes salteados con champiñones y jamón. Fruta	Pechuga de pavo con salsa de verduras y arroz. Fruta	Pa amb oli. Fruta	Rollitos de pechuga de pollo relleno de queso de cabra y ensalada. Fruta

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22
Primero	Tortellini en salsa carbonara	Crema de garbanzos, zanahoria y calabaza	Sopa de navidad	Arroz con tomate
Segundo	Lomo de cerdo con lechuga variada, maíz y olivas	Gallo al horno con patata panadera	Pollo asado con champiñones y patatas	Rabas y croquetas con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta y polvorón	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	crema de verduras con dorada a la plancha. Fruta	Fajitas de pollo con pimientos tricolor. Fruta	Crema de verduras con pollo con huevo duro. Fruta	Hamburguesa casera con pan integral, tomate y cebolla. Fruta

La fruta de este mes es: mandarina, manzana, plátano y pera
Todos los menús van acompañados de pan moreno.
El aceite que se utiliza para freír es alto oleico.

Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164



bel menjadors

diciembre 2022

MENÚ SIN GLUTEN

Todo el equipo de Bel Menjadores les desea una muy Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.

¡Feliz Navidad!



	jueves 1	viernes 2
Primero.	Macarrones con champiñones y gambitas	Lentejas guisadas con verduras
Segundo.	Lomo adobado con ensalada	Rabas de calamar con patatas al horno
Postre.	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena.	Guiso de pescado con verduras. Fruta	Crema de verduras con pechuga de pollo a la plancha. Fruta

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Arroz tres delicias	 FESTIVO	Canelones	 FESTIVO	Sopa de pescado
Segundo	Hamburguesa con lechuga y zanahoria		Redondo de pavo con ensalada mixta		Merluza al horno con patatas
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Pescado blanco al horno con patata y pimienta. Fruta		Revuelto de huevos con espárragos. Fruta		Solomillo de ternera con ensalada de quinoa. Fruta

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Guiso de garbanzos	Arroz con tomate	Sopa	Fideua	Puré de verduras con queso
Segundo	Salchichas con patatas	Pechuga de pollo rebozada con ensalada mixta	Bollit de huevo	Buñuelos bacalao con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Hamburguesa de pescado con brócoli gratinado. Fruta	Lomo de cerdo con guisantes salteados con champiñones y jamón. Fruta	Pechuga de pavo con salsa de verduras y arroz. Fruta	Pa amb oli. Fruta	Rollitos de pechuga de pollo relleno de queso de cabra y ensalada. Fruta

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22
Primero	Tortellini en salsa carbonara	Crema de garbanzos, zanahoria y calabaza	Sopa de navidad	Arroz con tomate
Segundo	Lomo de cerdo con lechuga variada, maíz y olivas	Gallo al horno con patata panadera	Pollo asado con champiñones y patatas	Rabas y croquetas con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta y polvorón	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	crema de verduras con dorada a la plancha. Fruta	Fajitas de pollo con pimientos tricolor. Fruta	Crema de verduras con pollo con huevo duro. Fruta	Hamburguesa casera con pan integral, tomate y cebolla. Fruta

La fruta de este mes es: mandarina, manzana, plátano y pera
Todos los menús van acompañados de pan moreno.
El aceite que se utiliza para freir es alto oleico.

Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164



bel menjadors

diciembre 2022

MENÚ SIN LECHE

Todo el equipo de Bel Menjadores les desea una muy Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.

¡Feliz Navidad!



	jueves 1	viernes 2
Primero.	Macarrones con champiñones y gambitas	Lentejas guisadas con verduras
Segundo.	Lomo adobado con ensalada	Rabas de calamar con patatas al horno
Postre.	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena.	Guiso de pescado con verduras. Fruta	Crema de verduras con pechuga de pollo a la plancha. Fruta

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Arroz tres delicias	 FESTIVO	Canelones	 FESTIVO	Sopa de pescado
Segundo	Hamburguesa con lechuga y zanahoria		Redondo de pavo con ensalada mixta		Merluza al horno con patatas
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Pescado blanco al horno con patata y pimiento. Fruta		Revuelto de huevos con espárragos. Fruta		Solomillo de ternera con ensalada de quinoa. Fruta

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Guiso de garbanzos	Arroz con tomate	Sopa	Fideua	Puré de verduras con queso
Segundo	Salchichas con patatas	Pechuga de pollo rebozada con ensalada mixta	Bollit de huevo	Buñuelos bacalao con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Hamburguesa de pescado con brócoli gratinado. Fruta	Lomo de cerdo con guisantes salteados con champiñones y jamón. Fruta	Pechuga de pavo con salsa de verduras y arroz. Fruta	Pa amb oli. Fruta	Rollitos de pechuga de pollo relleno de queso de cabra y ensalada. Fruta

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22
Primero	Tortellini en salsa carbonara	Crema de garbanzos, zanahoria y calabaza	Sopa de navidad	Arroz con tomate
Segundo	Lomo de cerdo con lechuga variada, maíz y olivas	Gallo al horno con patata panadera	Pollo asado con champiñones y patatas	Rabas y croquetas con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta y polvorón	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	crema de verduras con dorada a la plancha. Fruta	Fajitas de pollo con pimientos tricolor. Fruta	Crema de verduras con pollo con huevo duro. Fruta	Hamburguesa casera con pan integral, tomate y cebolla. Fruta

La fruta de este mes es: mandarina, manzana, plátano y pera
Todos los menús van acompañados de pan moreno.
El aceite que se utiliza para freír es alto oleico.

Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164



bel menjadors

dicembre 2022

MENÚ SIN PESCADO

Todo el equipo de Bel Menjadores les desea una muy Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.

¡Feliz Navidad!



	jueves 1	viernes 2
Primero.	Macarrones con champiñones y gambitas	Lentejas guisadas con verduras
Segundo.	Lomo adobado con ensalada	Rabas de calamar con patatas al horno
Postre.	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena.	Guiso de pescado con verduras. Fruta	Crema de verduras con pechuga de pollo a la plancha. Fruta

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Arroz tres delicias	 FESTIVO	Canelones	 FESTIVO	Sopa de pescado
Segundo	Hamburguesa con lechuga y zanahoria		Redondo de pavo con ensalada mixta		Merluza al horno con patatas
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Pescado blanco al horno con patata y pimienta. Fruta		Revuelto de huevos con espárragos. Fruta		Solomillo de ternera con ensalada de quinoa. Fruta

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Guiso de garbanzos	Arroz con tomate	Sopa	Fideua	Puré de verduras con queso
Segundo	Salchichas con patatas	Pechuga de pollo rebozada con ensalada mixta	Bollit de huevo	Buñuelos bacalao con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Hamburguesa de pescado con brócoli gratinado. Fruta	Lomo de cerdo con guisantes salteados con champiñones y jamón. Fruta	Pechuga de pavo con salsa de verduras y arroz. Fruta	Pa amb oli. Fruta	Rollitos de pechuga de pollo relleno de queso de cabra y ensalada. Fruta

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22
Primero	Tortellini en salsa carbonara	Crema de garbanzos, zanahoria y calabaza	Sopa de navidad	Arroz con tomate
Segundo	Lomo de cerdo con lechuga variada, maíz y olivas	Gallo al horno con patata panadera	Pollo asado con champiñones y patatas	Rabas y croquetas con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta y polvorón	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	crema de verduras con dorada a la plancha. Fruta	Fajitas de pollo con pimientos tricolor. Fruta	Crema de verduras con pollo con huevo duro. Fruta	Hamburguesa casera con pan integral, tomate y cebolla. Fruta

La fruta de este mes es: mandarina, manzana, plátano y pera
Todos los menús van acompañados de pan moreno.
El aceite que se utiliza para freír es alto oleico.

Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164



bel menjadors

diciembre 2022

MENÚ SIN HUEVO

Todo el equipo de Bel Menjadores les desea una muy Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.

¡Feliz Navidad!



	jueves 1	viernes 2
Primero.	Macarrones con champiñones y gambitas	Lentejas guisadas con verduras
Segundo.	Lomo adobado con ensalada	Rabas de calamar con patatas al horno
Postre.	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena.	Guiso de pescado con verduras. Fruta	Crema de verduras con pechuga de pollo a la plancha. Fruta

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Arroz tres delicias	 FESTIVO	Canelones	 FESTIVO	Sopa de pescado
Segundo	Hamburguesa con lechuga y zanahoria		Redondo de pavo con ensalada mixta		Merluza al horno con patatas
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Pescado blanco al horno con patata y pimienta. Fruta		Revuelto de huevos con espárragos. Fruta		Solomillo de ternera con ensalada de quinoa. Fruta

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Guiso de garbanzos	Arroz con tomate	Sopa	Fideua	Puré de verduras con queso
Segundo	Salchichas con patatas	Pechuga de pollo rebozada con ensalada mixta	Bollit de huevo	Buñuelos bacalao con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Hamburguesa de pescado con brócoli gratinado. Fruta	Lomo de cerdo con guisantes salteados con champiñones y jamón. Fruta	Pechuga de pavo con salsa de verduras y arroz. Fruta	Pa amb oli. Fruta	Rollitos de pechuga de pollo relleno de queso de cabra y ensalada. Fruta

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22
Primero	Tortellini en salsa carbonara	Crema de garbanzos, zanahoria y calabaza	Sopa de navidad	Arroz con tomate
Segundo	Lomo de cerdo con lechuga variada, maíz y olivas	Gallo al horno con patata panadera	Pollo asado con champiñones y patatas	Rabas y croquetas con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta y polvorón	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	crema de verduras con dorada a la plancha. Fruta	Fajitas de pollo con pimientos tricolor. Fruta	Crema de verduras con pollo con huevo duro. Fruta	Hamburguesa casera con pan integral, tomate y cebolla. Fruta

La fruta de este mes es: mandarina, manzana, plátano y pera
Todos los menús van acompañados de pan moreno.
El aceite que se utiliza para freír es alto oleico.

Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164