



Menú de Navidad

	NAVIDAD	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
desayuno	Té Tostadas con pavo	Vaso de yogur líquido Copos de avena	Café con leche Tostadas con plátano a rodajas y mermelada extra de arándanos Helios	Infusión Huevo revuelto con tostadas	Té Leche con muesli	Café con leche Tostadas con tomate natural a rodajas	Te Yogur con avena y mermelada Helios Diet de manzana
media mañana	Plátano	Naranja	Granada	Mandarinas	Plátano	Mandarinas	Piña
comida	DISFRUTA DE TU MENÚ TRADICIONAL CON MODERACIÓN. Ponte raciones medianas. Moderación con el alcohol. Un pedacito de turrón	Sopa de cebolla, apio y zanahoria con fideos Pollo a la plancha pisto Helios Yogur desnatado con papaya	Arroz con verduras (champiñón, guisantes, judía verde, alcachofa, coliflor, espárrago, habas, zanahoria) y gambas	Menestra de verduras (coliflor, judías verdes, zanahorias, alcachofas, acelgas...) con taquitos de jamón serrano sin grasa Salmón al horno Yogur	Ensalada de lechuga, remolacha, tomate cherry, pimiento amarillo, lentejas y vinagreta de Confitura Natural Helios de frambuesa Dorada a la plancha Yogur	Sopa de tomate con albahaca Bistec a la plancha Pan con tomate Yogur	Ensalada de garbanzos, tomate, cebolla, queso fresco, maíz dulce y ¼ aguacate. Yogur
merienda	Kiwis	Pera	Mandarinas	Manzana	Pomelo	Uva	Kiwi
cena	Puerros Helios a la plancha Tortilla francesa Kiwis	Judías verdes con patata Lenguado a la plancha con champiñones salteados Yogur desnatado	Puré de Calabaza Pavo a la plancha a las finas hierbas 2 biscotes Yogur	Ensalada lechuga, tomate, pepino, pimiento Tortilla de patatas y cebolla con Torti-ya de Helios Yogur	Brócoli salteado con ajo Pollo al horno con cuscús Yogur	Calabacín y espárragos a la plancha Lubina al papillote con salsa de tomate Helios receta artesana Yogur	Huevos al plato pan Yogur