

Menús navideños para familias



Menús navideños
Para toda la familia

NOCHEBUENA Y NAVIDAD

CENA DE NOCHEBUENA
Canapés de brandada de bacalao
Ensalada de endibias, granada y salsa de anacardos
Pollo de corral asado con salsa de cítricos
Brocheta de frutas con chocolate negro
Polvorones de almendra sin azúcar

COMIDA DE NAVIDAD
Galletitas saladas de queso
Endibias y puerros braseados
Lubina al horno con ajada y verduras
Boniato asado con dátiles y frutos secos

REYES

CENA DE REYES
Chips de patata, boniato y alitas de pollo
Sopa de garbanzo con tomate y queso
Pastel de Reyes sin azúcar

COMIDA DE REYES
Hojaldres de verduras y queso
Arroz blanco de mar con almeja
Moussaka de berenjena
Bartolitos de queso y chocolate negro

NOCHEVIEJA Y AÑO NUEVO

CENA DE FIN DE AÑO
Canapés de tapenade de aceitunas negras
Ensalada de hinojo, naranjas y anchoa
Suquet de pescado
Uvas
Bolas de boniato y almendra

COMIDA DE AÑO NUEVO
Escabeche de salmón y verduras
Crema de apio
Lentejas especiadas a la val con salsa de manzana
Gachos de leche y canela con dulce de leche

www.familiaysalud.es

 www.familiaysalud.es		MENÚ NAVIDAD 2020
DÍA FESTIVO	COMIDA	CENA
NOCHEBUENA		Canapés de brandada de bacalao Ensalada de endibias, granada y salsa de anacardos Pollo de corral asado con salsa de cítricos Brocheta de frutas con chocolate negro Polvorones de almendra sin azúcar
NAVIDAD	Galletitas saladas de queso Endibias y puerros braseados Lubina al horno con ajada y verduras Boniato asado con dátiles y frutos secos	
NOCHEVIEJA		Canapés de tapenade de aceitunas negras Ensalada de hinojo, naranjas y anchoa Suquet de pescado Uvas Bolas de boniato y almendra

AÑO NUEVO	Escabeche de salmón y verduras Crema de apio Lomo especiado a la sal con salsa de manzana Gachas de leche y canela con frutos rojos	
NOCHE DE REYES		Chips de yuca, boniato y plátano verde Sopa de galets rellenas de carne Roscón de Reyes sin azúcar
DÍA DE REYES	Hojaldres de verduras y queso Arroz blanco de rape con alioli Macedonia de frutas Bombones de frutas secas y chocolate negro	
		

Descarga [infografía del menú en PDF](#)

El dulce sano de la semana: [Brocheta de frutas con chocolate negro](#)

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)



Menús navideños

Para toda la familia



NOCHEBUENA Y NAVIDAD

CENA DE NOCHEBUENA

Canapés de brandada de bacalao
Ensalada de endibias, granada y salsa de anacardos
Pollo de corral asado con salsa de cítricos
Brocheta de frutas con chocolate negro
Polvorones de almendra sin azúcar

COMIDA DE NAVIDAD

Galletitas saladas de queso
Endibias y puerros braseados
Lubina al horno con ajada y verduras
Boniato asado con dátiles y frutos secos

NOCHEVIEJA Y AÑO NUEVO



CENA DE FIN DE AÑO

Canapés de tapenade de aceitunas negras
Ensalada de hinojo, naranjas y anchoa
Suquet de pescado

Uvas
Bolitas de boniato y almendra

COMIDA DE AÑO NUEVO

Escabeche de salmón y verduras
Crema de apio
Lomo especiado a la sal con salsa de manzana
Gachas de leche y canela con frutos rojos

REYES



CENA DE REYES

Chips de yuca, boniato y plátano verde
Sopa de galets rellenas de carne
Roscón de Reyes sin azúcar

COMIDA DE REYES

Hojaldres de verduras y queso
Arroz blanco de rape con alioli
Macedonia de frutas
Bombones de frutas secas y chocolate negro



www.familiaysalud.es

Archivos adjuntos:

 [menu_navideno_2020_.pdf](#)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
