



# MENÚ DICIEMBRE 2024



## DESAYUNO

## COMIDA

## MERIENDA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Vaso de leche con galletas integrales	Yogur natural sin azúcar con fruta troceada	Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal	Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal	Vaso de leche y tortitas de maíz
COMIDA	<b>2</b> -Crema de judías blancas con verduras -Tofu marinado a la plancha -Fruta	<b>3</b> -Sopa de verduras con arroz integral -Pescado blanco al horno con un toque de naranja -Fruta	<b>4</b> -Crema de calabaza con zanahorias, patatas y cebolla -Filete de pollo a la plancha -Fruta	<b>5</b> -Pasta de colores con aceite de oliva y queso rallado -Tortilla con trocitos de berenjena -Fruta	<b>6</b> FESTIVO
	<b>9</b> -Tallarines con salsa de tomate natural y verduras -Filete de pollo rebozado con harina integral al horno -Fruta	<b>10</b> -Crema de acelgas y patatas -Tortilla de patatas -Fruta	<b>11</b> -Lentejas guisadas caseras con verduras -Pescado blanco al horno con láminas de calabacín -Fruta	<b>12</b> -Arroz caldoso con verduras -Albóndigas en salsa de tomate natural -Fruta	<b>13</b> -Puré de verduras variadas -Pescado blanco al horno con un toque de ajo y perejil -Fruta
	<b>16</b> -Crema de verduras (calabaza, boniato, patatas y zanahorias) -Nuggets de pavo caseros a la plancha -Fruta	<b>17</b> -Garbanzos con espinacas, patatas y puerros -Pescado blanco al horno con rodajas de tomate natural -Fruta	<b>18</b> -Fideos a la cazuela con verduras y dados de ternera -Fruta	<b>19</b> -Arroz blanco con dados de pavo, olivas, maíz y aceite de oliva -Tortilla francesa -Fruta	<b>20</b> -Crema de verduras variadas con semillas de sésamo -Hamburguesa casera de pollo y zanahoria a la plancha -Fruta
	<b>23</b> -Macarrones con salsa de tomate natural -Tofu marinado a la plancha -Fruta	<b>24</b> -Sopa de verduras con arroz integral -Pescado blanco al horno -Fruta	<b>25</b> NAVIDAD	<b>26</b> SAN ESTEBAN	<b>27</b> FESTIVO
	<b>30</b> -Crema de calabacín y puerros -Pescado blanco a la plancha con un toque de limón -Fruta	<b>31</b> -Espaguetis integrales con salsa de tomate natural -Albóndigas de ternera a la jardinera -Fruta			

Zumo de naranja natural y galletas integrales

Tortitas de maíz con loncha de pavo y bebida vegetal

Zumo de naranja natural y bizcocho casero de limón sin azúcar

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

Bebida vegetal y bizcocho sin azúcar

