



MENÚ DICIEMBRE 2024



DESAYUNO

LUNES

Vaso de leche con galletas integrales

MARTES

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

MIÉRCOLES

Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal

JUEVES

Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal

VIERNES

Vaso de leche y tortitas de maíz

COMIDA

2 -Crema de judías blancas con verduras
-Tofu marinado a la plancha
-Fruta

3 -Sopa de verduras con arroz integral
-Pescado blanco al horno con un toque de naranja
-Fruta

4 -Crema de calabaza con zanahorias, patatas y cebolla
-Filete de pollo a la plancha
-Fruta

5 -Pasta de colores con aceite de oliva y queso rallado
-Tortilla con trocitos de berenjena
-Fruta

6 FESTIVO

9 -Tallarines con salsa de tomate natural y verduras
-Filete de pollo rebozado con harina integral al horno
-Fruta

10 -Crema de acelgas y patatas
-Tortilla de patatas
-Fruta

11 -Lentejas guisadas caseras con verduras
-Pescado blanco al horno con láminas de calabacín
-Fruta

12 -Arroz caldoso con verduras
-Albóndigas en salsa de tomate natural
-Fruta

13 -Puré de verduras variadas
-Pescado blanco al horno con un toque de ajo y perejil
-Fruta

16 -Crema de verduras (calabaza, boniato, patatas y zanahorias)
-Nuggets de pavo caseros a la plancha
-Fruta

17 -Garbanzos con espinacas, patatas y puerros
-Pescado blanco al horno con rodajas de tomate natural
-Fruta

18 -Fideos a la cazuela con verduras y dados de ternera
-Fruta

19 -Arroz blanco con dados de pavo, olivas, maíz y aceite de oliva
-Tortilla francesa
-Fruta

20 -Crema de verduras variadas con semillas de sésamo
-Hamburguesa casera de pollo y zanahoria a la plancha
-Fruta

23 -Macarrones con salsa de tomate natural
-Tofu marinado a la plancha
-Fruta

24 -Sopa de verduras con arroz integral
-Pescado blanco al horno
-Fruta

25 NAVIDAD

26 SAN ESTEBAN

27 FESTIVO

30 -Crema de calabacín y puerros
-Pescado blanco a la plancha con un toque de limón
-Fruta

31 -Espaguetis integrales con salsa de tomate natural
-Albóndigas de ternera a la jardinera
-Fruta

MERIENDA

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

