

MENÚ DICIEMBRE 2025

DESAYUNO

LUNES

Vaso de leche con galletas integrales

1

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

MARTES

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

2

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

MIÉRCOLES

Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal

3

- Crema de calabaza con zanahorias, patatas y cebollas
- Filete de pollo a la plancha
- Fruta.

JUEVES

Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal

4

- Pasta de colores con aceite de oliva y queso rallado
- Tortilla con trocitos de berenjenas
- Fruta.

VIERNES

Vaso de leche y tortitas de maíz

5

- Patatas, judías y zanahorias hervidas con aceite de oliva
- Pescado blanco al horno con rodajas de tomate natural y cebolla
- Fruta.

COMIDA

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

- Arroz caldoso con verduras.
- Albóndigas de ternera con salsa de tomate
- Fruta.

12

- Puré de verduras variadas
- Filete de pescado blanco al horno con un toque de ajo y perejil
- Fruta.

15

- Crema de verduras (calabaza, bóniato, patatas y zanahorias)
- Tortilla de patatas
- Fruta.

16

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

17

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

18

- Arroz blanco con salsa de tomate natural
- Tortilla francesa con queso
- Fruta.

19

- Crema de verduras variadas
- Hamburguesa casera de pollo y zanahoria a la plancha
- Fruta.

22

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

23

- Puré de verduras y judías blancas
- Nuggets de pollo caseros
- Fruta.

24

- Sopa de verduras con arroz integral
- Pescado blanco al horno con patata laminada.
- Fruta.

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

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

30

- Sopa de verduras con pasta maravilla
- Pollo rebozado al horno
- Fruta.

31

- Crema de acelgas, patatas y zanahorias
- Tortilla francesa con queso
- 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 casero sin azúcar

