

# MENÚ DICIEMBRE 2025



## DESAYUNO

## COMIDA

## MERIENDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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
1 - Crema de judías blancas con verduras -Tofu marinado a la plancha - Fruta.	2 - Sopa de verduras con arroz - Pescado blanco al horno con un toque de naranja - Fruta.	3 - Crema de calabaza con zanahorias, patatas y cebollas -Filete de pollo a la plancha - Fruta.	4 - Pasta de colores con aceite de oliva y queso rallado -Tortilla con trocitos de berenjenas - Fruta.	5 - Patatas, judías y zanahorias hervidas con aceite de oliva - Pescado blanco al horno con rodajas de tomate natural y cebolla -Fruta.
8 <b>FESTIVO</b>	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 <b>FESTIVO</b>	26 <b>FESTIVO</b>
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.		
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

