

Mes de Diciembre de 2025

LUNES 1

Espirales gratinadas 🍷
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada Mixta 🍷
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷
675 Kcal. 30g Prot. 73g H.C. 26g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y pescado

LUNES 8

Festivo

LUNES 15

Coditos a la napolitana 🍷
Tortilla de queso 🍷
Ens de lechuga y Zanah 🍷
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷
535 Kcal. 21g Prot. 44g H.C. 29g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y ternera

MARTES 2

Crema hortelana
Merluza a las finas hierbas 🐟
Patatas Fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
458 Kcal. 21g Prot. 41g H.C. 21g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 9

Crema de calabacín con picatost
Albóndigas guisadas ⚠️
Patatas Dado
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
563 Kcal. 16g Prot. 42g H.C. 29g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y pescado

MARTES 16

Arroz con tomate
Abadejo a la andaluza 🐟
Ens de lechuga y cebolla 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
522 Kcal. 21g Prot. 54g H.C. 23g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MIÉRCOLES 3

Judías blancas estofadas
Tortilla de atún 🐟
Ens de lechuga y Zanah 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
772 Kcal. 38g Prot. 54g H.C. 40g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y cerdo

MIÉRCOLES 10

Macarrones integrales a la boloñesa 🍷
Tortilla fr de calabacín 🍷
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
689 Kcal. 23g Prot. 48g H.C. 42g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MIÉRCOLES 17

Sopa de cocido 🍷
Cocido completo 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
494 Kcal. 23g Prot. 40g H.C. 26g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

JUEVES 4

Brócoli rehogado
Ragout de pollo
Patatas Panadera
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
537 Kcal. 26g Prot. 43g H.C. 26g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y huevo

JUEVES 11

Judías Verdes a la portuguesa
Garbanzos con jamón
Ens de lechuga y maíz 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
540 Kcal. 23g Prot. 48g H.C. 25g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y huevo

JUEVES 18

Menú Especial de Navidad


VIERNES 5

Paella valenciana
Bacalao a la riojana 🐟
Ens de lechuga y cebolla 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
702 Kcal. 31g Prot. 75g H.C. 29g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pollo

VIERNES 12

Arroz con pollo
Bonito con tomate 🐟
Ens de lechuga y tomate 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
616 Kcal. 31g Prot. 53g H.C. 29g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y cerdo

VIERNES 19

 - cacahuete
 - mostaza
 - apio
 - soja
 - moluscos
 - altramuces
 - frutos de cáscara
 - crustáceos
 - sésamo
 - sulfitos
 - gluten
 - pescado
 - huevo
 - leche
 - puede contener trazas de varios

LEYENDA

Infantil