

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos (sin comino) con tosta de Pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural con chocolate puro (comprobar trazas de alérgenos)	4 Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten marinera Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	12 Croquetas sin gluten Alubias con arroz Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas sin gluten en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	18 Ensalada con caballa Arroz al horno con garbanzos eco Pan sin gluten Yogur natural	19 Legumbres (no lenteja) con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de fideos sin gluten Hamburguesa sin gluten con patatas fritas Postre sin gluten	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
8 FESTIVO	9 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	12 Varitas y croquetas Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Hamburguesa con patatas fritas natural Yogur	23 <i>No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque</i>	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.*



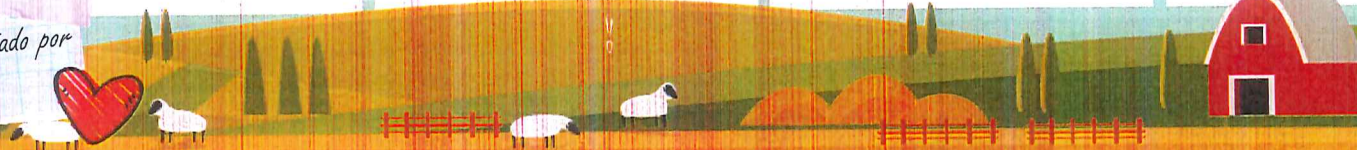
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo sólo clara Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Pescado asado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur desnatado con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Tortilla francesa de claras Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Entremeses bajos en colesterol Oleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa de claras Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur desnatado	19 Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Pechuga de pavo con patatas al horno Gelatina de fresa	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



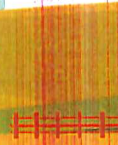
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Varitas y croquetas de bacalao Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Hamburguesa vegetal con patatas fritas Gelatina de fresa	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo (sólo clara) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida	2 Patatas guisadas con verduras de temporada Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur desnatado con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida	5 Alubias con verduras Tortilla francesa de claras Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa de claras Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	12 Entremeses bajos en colesterol Alubias con arroz Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa de claras Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur desnatado	19 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de claras Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas (caldo desgrasado) Pechuga de pavo con patatas al horno Gelatina de fresa	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIENE	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Arroz integral con huevo Lomo a la plancha Ensalada de vegetales permitidos Fruta fresca permitida	Patatas guisadas con verduras permitidas Bacaladilla rebozada casera Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Rustidera de pollo Ensalada de vegetales permitidos Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos en blanco Merluza al horno con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Sopa de fideos Huevos rotos Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida
8	9	10	11	12
FESTIVO	Ensalada de vegetales permitidos con pollo Fideua marinera (sin tomate) Pan Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas Tortilla de patata Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Rustidera de merluza (sin tomate) Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Entremeses permitidos Arroz con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Fruta fresca permitida
15	16	17	18	19
Macarrones integrales en blanco Merluza asada Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Tortilla de atún Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Lomo a la plancha Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Ensalada de vegetales permitidos con caballa Arroz con verduras permitidas Pan Yogur natural	Sopa de fideos Huevos rotos Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida
22	23	24	25	26
Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Pechuga de pavo al horno con patatas fritas Fruta fresca permitida	<i>Evitar legumbres, guisantes, soja, maíz, tomate, papinillos, col lombarda. No pan integral. No bollería industrial y procesados. No zumos, refrescos, miel, chucherías, ketchup, tomate frito. No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque.</i>		LA COMIDA NO SE TIRA	Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		
				FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Escalibada triturada con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideua marinera Pan Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada	12 Varitas y croquetas Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan Yogur natural	19 Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Hamburguesa con patatas fritas Gelatina de fresa	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIENE	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.



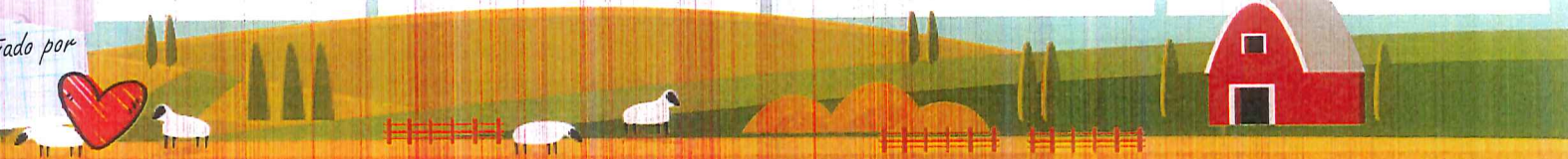
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida pelada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida pelada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro (comprobar trazas de alérgenos)	4 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida pelada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida pelada
8 FESTIVO	9 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida pelada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida pelada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida pelada	12 Varitas y croquetas Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida pelada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida pelada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida pelada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida pelada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida pelada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Hamburguesa con patatas fritas Gelatina de fresa	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIENE	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Escalibada triturada con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Patatas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Sopa de fideos Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Guiso de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Entremeses (sin legumbres) Arroz con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de zanahoria Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada con caballa Arroz con verduras Pan integral Yogur natural	19 Sopa de fideos Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Pechuga de pavo al horno con patatas fritas Postre (sin legumbres)	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Escalibada triturada con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Patatas guisadas con verduras de temporada Queso fresco Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan  Yogur natural con chocolate puro (comprobar trazas de alérgenos)	4 Espaguetis sin gluten con tomate Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Sopa de fideos sin gluten Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Guiso de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12  Entremeses permitidos Arroz con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones sin gluten a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de zanahoria Lomo a la plancha  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada variada con queso Arroz con verduras Pan integral Yogur natural	19 Sopa de fideos sin gluten Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de fideos sin gluten Pechuga de pavo al horno con patatas fritas Postre permitido 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA 	26  Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Queso fresco Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Entremeses permitidos Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Hamburguesa con patatas fritas Postre permitido	23	24	25 LA COMIDA NO SE TORRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja con chocolate puro (comprobar trazas de alérgenos)	4 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Entremeses sin PLV Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada variada con caballa Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur de soja	19 Lentejas con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Pechuga de pavo al horno con patatas fritas Postre sin PLV y frutos secos	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIENE	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja con chocolate puro (comprobar trazas de alérgenos)	4 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Entremeses sin PLV Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada variada con caballa Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur de soja	19 Lentejas con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Pechuga de pavo al horno con patatas fritas Postre sin PLV	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Entremeses bajos en sal Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Pechuga de pavo al horno con patatas fritas Gelatina de fresa	23 <i>El siguiente menú será elaborado sin sal</i>	24	25 LA COMIDA NO SE TIENE	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan integral Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria (sin patata) Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural	4 Espaguetis integrales con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Pescado al horno Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras (sin patata) Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada	12 Entremeses (queso en lonchas) Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	16 Estofado de pollo con verduras Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz integral con verduras y garbanzos eco Yogur natural	19 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de verduras (pasta integral) Pechuga de pavo al horno con verduras Yogur natural	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera (frito no huevo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Entremeses sin huevo Olla alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada variada con caballa Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Pescado al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Pechuga de pavo al horno con patatas fritas Postre sin huevo	23 Se utilizarán pastas sin trazas de huevo	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Varitas y croquetas Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Hamburguesa con patatas fritas de fresa Gelatina	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



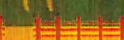
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Queso fresco Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Entremeses permitidos Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Hamburguesa con patatas fritas Postre permitido	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



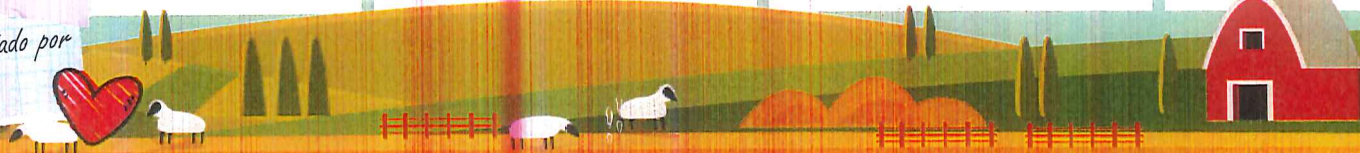
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con queso Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Varitas y croquetas de bacalao Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada variada con queso ^o Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Hamburguesa vegetal con patatas fritas Gelatina de fresa	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo cocido Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Pescado asado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Entremeses permitidos Olleta allicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Hamburguesa vegetal con patatas al horno Gelatina de fresa	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Bacaladilla rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Crema de verduras Rustidera de merluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Varitas y croquetas Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas a la riojana Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad Sopa de estrellitas Hamburguesa con patatas fritas Gelatina de fresa	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.

