

MENÚ DICIEMBRE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
Ensalada
Vichyssoise
Nuggets de pollo con zanahoria
salteada
Pan
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de patata y cebolla con ensalada
Fruta de temporada

02
Ensalada
Arroz a banda
Longanizas de ave en salsa
Pan
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pastel de verduras, patata y pescado
Fruta de temporada

03
VIAJAMOS A BÉLGICA
Ensalada
Lentejas estofadas
Pizza de jamón york
Pan
Yogur con chocolate belga * BELGIUM *

04
Ensalada
Patatas a la riojana
Tortilla francesa con guisantes
salteados con cebolla
Pan integral
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata con espinacas y coucous
Fruta de temporada

05
Ensalada
Espirales napolitana con queso
Merluza en salsa
Pan
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras
Pavo a la plancha
Fruta de temporada

FESTIVO

08
Ensalada
Lentejas con verduras
Filete de merluza empanado
Pan integral
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras
Pavo a la plancha
Fruta de temporada

09
Ensalada
Crema de zanahoria
Pollo asado al limón con patata asada
Pan
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con atún y pisto de verduras
Fruta de temporada

10
Ensalada
Arroz con tomate
Gallo en salsa
Pan
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa con patata y verduras
Fruta de temporada

11
Ensalada
Garbanzos a la mediterránea
Tortilla francesa
Pan
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

12
Ensalada
Crema de hortalizas y queso
Estofado de pollo a la jardinera
Pan
Lácteo
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Tosta de salmón ahumado y queso de untar
Fruta de temporada

13
Ensalada
Macarrones con boloñesa
Abadejo en tempura
Pan integral
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabapizza de atún con patatas dado
Fruta de temporada

14
Ensalada
Lentejas estofadas con zanahoria
Tortilla de calabacín
Pan
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada césar
Sopa de pescado con fideos
Fruta de temporada

15
Ensalada
Arroz con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con pesto, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

16
VIAJAMOS A SUECIA
Ensalada
Sopa de pescado (sin mejillones)
Albóndigas en salsa de tomate
Pan
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras
Pescado en tempura
Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g
FELIZ NAVIDAD
Ensalada
Arroz al horno con garbanzos
Tortilla francesa
Pan
Natillas de chocolate
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con pesto, tomate y queso fresco
Fruta de temporada



EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana pan integral.
- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas

- La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).