



MENÚ DICIEMBRE 2025 BASAL



1	745 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 22	2	620 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 15	3	640 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 19	4	605 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13	5	600 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 14
ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y OLIVAS		ENSALADA DELECHUGA ,TOMATE Y MAIZ	
SOPA CASTELLANA CON FIDEOS 1,3		ARROZ CON VERDURA ECOLÓGICA		MACARRONES AL PESTO CON SALSAS DE TOMATE ECOLÓGICA CON ATÚN 1,4,3		GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON VER- DURAS 12		CREMA DE VERDURA ECOLÓGICA 12	
FILETE DE LOMO DE CERDO BRESEADO		FILETE DE PALOMETA CON TOMATE CASERO 4		SOLOMILLO DE CERDO EN SALSAS		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA 3		FILETE DE MERLUZA EN SALSAS MERY CON CE- BOLLA CARAMELIZADA 4	
FRUTA DE TEMPORADA		LACTEO 7		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
8		9	790 Kcal. P.: 27 HC.: 50 L.: 22	10	630 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 17	11	635 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 16	12	710 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 18
FESTIVO		ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y ACEITUNAS		ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	
		ARROZ CON VERDURAS		ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12		ESPIRALES DE COLORES A LA PUTTANESCA 1,3		SOPA MINISTRONE DE VERDURA	
		VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSAS ANDALUZA CON GUISANTES 4		TORTILLA DE CALABACÍN 3		FILETE DE BACALAILLA EN SALSAS MERY CON VER- DURAS 4		POLLO AL HORNO ASADO EN SU JUGO CON PATATA 12	
		LACTEO 7		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LACTEO 7	
15	600 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 14	16	605 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13	17	715 Kcal. P.: 28 HC.: 40 L.: 22	18	640 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 18	19	625 Kcal P.: 23 HC : 34 L : 16
ENSALADA DELECHUGA ,TOMATE Y MAIZ		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ACEITUNAS		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA		GASTRONOMÍA HINDÚ ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE, OLIVAS Y ARROZ BASMATI (ENSALADA BIRYANI)	
CREMA DE VERDURA ECOLÓGICA 12		LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12		MARMITAKO DE SALMÓN 4,12		MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE CARBONARA 1,3		CHANA MASALA (GARBANZOS CON VERDURAS AL CURRY)	
CABEZADA DE CERDO ASADA CON SALSAS DE TOMATE CASERA 12		TORTILLA DE PATATA 3		MEDALLÓN DE REDONDO DE PAVO SOBRE LECHO DE VERDURAS		FILETE DE MERLUZA EN SALSAS MERY CON VER- DURAS 4		POLLO TANDORI	
FRUTA DE TEMPORADA		LACTEO 7		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		KHEER 7 (ARROZ CON LECHE)	
22		23		24		25		26	
VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES	
29		30		31					
VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES					

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN INTEGRAL (LUNES Y VIERNES) Y PAN BLANCO (MARTES,MIÉRCOLES,JUEVES) y la bebida será AGUA.
DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)