



MENÚ DICIEMBRE 2025 SIN GLUTEN, SIN LACTOSA



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 SIN GLUTEN 3		ARROZ CON VERDURA ECOLÓGICA		MACARRONES SIN GLUTEN AL PESTO CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICA CON ATÚN 4		GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON VERDURAS 12		CREMA DE VERDURA ECOLÓGICA 12	
FILETE DE LOMO DE CERDO BRESEADO		FILETE DE PALOMETA CON TOMATE CASERO 4		SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA 3		FILETE DE MERLUZA EN SALSA MERY CON CEBOLLA CARAMELIZADA 4	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		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 DE VERDURA		ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12		ESPIRALES DE COLORES SIN GLUTEN A LA PUTTANESCA		SOPA MINISTRONE DE VERDURA SIN GLUTEN	
		VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA ANDALUZA CON GUIANTES 4		TORTILLA DE CALABACÍN 3		FILETE DE BACALAILLA EN SALSA MERY CON VERDURAS 4		POLLO AL HORNO ASADO EN SU JUGO CON PATATA 12	
		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
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		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 SIN GLUTEN CON SALSA TOMATE CASERA Y CHAMPIÑÓN		CHANA MASALA (GARBANZOS CON VERDURAS AL CURRY)	
CABEZADA DE CERDO ASADA CON SALSA DE TOMATE CASERA 12		TORTILLA DE PATATA 3		MEDALLÓN DE REDONDO DE PAVO SOBRE LECHO DE VERDURAS		FILETE DE MERLUZA EN SALSA MERY CON VERDURAS 4		POLLO TANDORI	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
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)