

MENÚ DICIEMBRE 2025

MENU
BASAL
1-2 AÑOS

| | Lunes 1 | Martes 2 | Miércoles 3 | Jueves 4 | Viernes 5 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida | Coditos con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Verdura al vapor (V) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada | Crema de puerros, calabacín y judías verdes (C) Huevos revueltos (S)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada | Sopa de cocido (C)(4) Cocido completo (C)(4) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada | Puré de verduras frescas (C) Magro en salsa (C) Patatas y verduras guisadas (G) Pan (4.13.10) - Yogur (8) | Arroz blanco int (C) Pollo al horno (H) Verdura cocida (C) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada |
| Val. Nutricional | Kcal 367 Lip 47 H.d.c. 16 Prot 12 | Kcal 324 Lip 33 H.d.c. 11 Prot 17 | Kcal 533 Lip 58 H.d.c. 29 Prot 21 | Kcal 433 Lip 46 H.d.c. 22 Prot 18 | Kcal 346 Lip 42 H.d.c. 15 Prot 13 |
| Recomendación Cena | Pollo con ensalada | Lomo con verdura salteada | Crema y pescado con ensalada | Ensalada de pasta | Sopa y pescado con verduras |
| Comida | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| FESTIVO | Garbanzos guisados con verdura (C) Tortilla de patatas (H)(7) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada | Arroz a la milanesa (C) Contramuslos de pollo (H) Ensalada verde (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco | Lentejas a la riojana (C)(4) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan (4.13.10) - Yogur (8) | Puré de verduras frescas (C) Estofado de ternera (G) con zanahorias y guisantes (G) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada | |
| Val. Nutricional | Kcal 478 Lip 62 H.d.c. 20 Prot 15 | Kcal 409 Lip 44 H.d.c. 18 Prot 18 | Kcal 554 Lip 53 H.d.c. 33 Prot 22 | Kcal 358 Lip 38 H.d.c. 18 Prot 15 | |
| Recomendación Cena | Sopa y ternera con verdura | Crema y tortilla de verdura | Pollo con ensalada | Pescado con verdura salteada | |
| Comida | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| FESTIVO | Arroz blanco int (C) Merluza al horno (H)(11) Verduras (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada | Lentejas estofadas (C)(4) Tortilla francesa (S)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada | Crema de calabacín (C) Ragout de pavo (C)(4) Patatas dado y verduras salteadas (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada | Sopa de cocido (C)(4) Cocido completo (C)(4) Pan (4.13.10) - Yogur (8) | Espirales con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Cinta de lomo (H) Verdura salteada (S) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada |
| Val. Nutricional | Kcal 316 Lip 46 H.d.c. 14 Prot 9 | Kcal 485 Lip 44 H.d.c. 19 Prot 26 | Kcal 542 Lip 43 H.d.c. 32 Prot 26 | Kcal 533 Lip 58 H.d.c. 29 Prot 21 | Kcal 416 Lip 45 H.d.c. 19 Prot 17 |
| Recomendación Cena | Sopa y cinta de lomo con ensalada | Pollo con patatas y verdura | Puré y tortilla francesa con ensalada | Pescado con verduras | Pavo con verduras |
| Comida | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| FESTIVO | Crema de guisantes, puerros, calabacín (C) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada | Macarrones int. a la Amatriciana (C)(4,10,12,13) Pollo al ajillo (C) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada | FESTIVO | FESTIVO | FESTIVO |
| Val. Nutricional | Kcal 321 Lip 38 H.d.c. 15 Prot 11 | Kcal 412 Lip 44 H.d.c. 21 Prot 18 | | | |
| Recomendación Cena | Ternera con ensalada | Sopa y magro con verduras | | | |

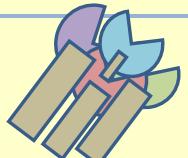
Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBÁÑEZ - Nº DE COLEGIADO IC-00047.** Por más información www.vitaminaconsultoria.com

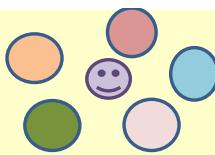
El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del

mercado, ausencia del personal u otros motivos

Alérgenos: 1-Altramujes / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soya / 14-Sulfitos

Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor





MENÚ DICIEMBRE 2025

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Desayunos | | | | |
| Papilla de cereales (8) | Papilla de cereales (8) | Papilla de cereales (8) | Papilla de cereales (8) | Papilla de cereales (8) |
| Meriendas | | | | |
| Papilla de fruta Queso fresco (8) | Papilla de yogur natural (8) y plátano Jamón de York | Papilla de fruta Queso fresco (8) | Papilla de yogur natural (8) y plátano Pavo | Papilla de fruta Queso fresco (8) |
| Dieta Astringente | | | | |
| Puré de verduras con pescado (C.)(11) Compota de manzana o pera | Puré de verduras con pollo (C.) Compota de manzana o pera | Puré de verduras con pescado (C.)(11) Compota de manzana o pera | Puré de verduras con ternera (C.) Compota de manzana o pera | Puré de verduras con pollo (C.) Compota de manzana o pera |
| Dieta Blanda | | | | |
| Puré de verduras con pescado (C.)(11) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica) | Puré de verduras con pollo (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica) | Puré de verduras con pescado (C.)(11) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica) | Puré de verduras con ternera (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica) | Puré de verduras con pollo (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica) |

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - Nº DE COLEGIADO IC-00047.** Por más información www.vitaminaconsultoria.com

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

