

MENÚ DICIEMBRE 2025



Lunes								Martes								Miércoles								Jueves								Viernes							
1								2								3								4								5							
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) Ensalda 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							
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
Pollo con ensalada								Lomo con verdura salteada								Crema y pescado con ensalada								Ensalada de pasta								Sopa y pescado con verduras							
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							
								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							
								Sopa y ternera con verdura								Crema y tortilla de verdura								Pollo con ensalada								Pescado con verdura salteada							
15								16								17								18								19							
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							
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
Sopa y cinta de lomo con ensalada								Pollo con patatas y verdura								Puré y tortilla francesa con ensalada								Pescado con verduras								Pavo con verduras							
22								23								24								25								26							
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							
Kcal	321	Lip	38	H.d.c.	15	Prot	11	Kcal	412	Lip	44	H.d.c.	21	Prot	18																								
Ternera con ensalada								Sopa y magro con verduras																															

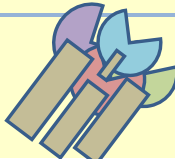
Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com**

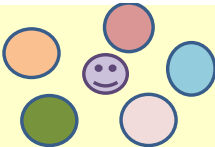
El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del

mercado, ausencia del personal u otros motivos

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 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 - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas 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-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 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

