

# MENÚ DICIEMBRE

## 2025

**MENU  
BASAL  
2-5 AÑOS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
<b>Comida</b>		<i>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</i>		<i>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</i>		<i>Sopa de cocido (C)(4) Cocido completo (C)(4) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada</i>		<i>Puré de verduras frescas (C) Magro en salsa (C) Patatas y verduras guisadas (G) Pan (4.13.10) - Yogur (8)</i>	
<b>Val. Nutricional Recomendación Cena</b>		Kcal 463 Lip 58 H.d.c. 21 Prot 16		Kcal 397 Lip 36 H.d.c. 12 Prot 23		Kcal 613 Lip 66 H.d.c. 34 Prot 24		Kcal 514 Lip 54 H.d.c. 26 Prot 22	
<b>Comida</b>		<i>Pollo con ensalada</i>		<i>Lomo con verdura salteada</i>		<i>Crema y pescado con ensalada</i>		<i>Ensalada de pasta</i>	
<b>Val. Nutricional Recomendación Cena</b>		8		9		10		11	
<b>FESTIVO</b>		<i>Garbanzos guisados con verdura (C) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada mediterránea (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada</i>		<i>Arroz a la milanesa (C) Contramuslos de pollo (H) Ensalada variada (Cr)(11) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco</i>		<i>Lentejas a la riojana (C)(4) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan (4.13.10) - Yogur (8)</i>		<i>Puré de verduras frescas (C) Estofado de ternera (G) con zanahorias y guisantes (G) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada</i>	
<b>Val. Nutricional Recomendación Cena</b>		Kcal 579 Lip 73 H.d.c. 23 Prot 20		<i>Sopa y ternera con verdura</i>		<i>Crema y tortilla de verdura</i>		<i>Pollo con ensalada</i>	
<b>Comida</b>		15		16		17		18	
<b>Val. Nutricional Recomendación Cena</b>		<i>Arroz blanco int (C) Merluza al horno (H)(11) Verduras (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada</i>		<i>Lentejas estofadas (C)(4) Tortilla francesa (S)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada</i>		<i>Crema de calabacín (C) Ragout de pavo (C)(4) Patatas dada y verduras salteadas (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada</i>		<i>Sopa de cocido (C)(4) Cocido completo (C)(4) Pan (4.13.10) - Yogur (8)</i>	
<b>Comida</b>		Kcal 388 Lip 54 H.d.c. 18 Prot 11		Kcal 630 Lip 53 H.d.c. 24 Prot 35		Kcal 671 Lip 50 H.d.c. 41 Prot 34		Kcal 613 Lip 66 H.d.c. 34 Prot 24	
<b>Val. Nutricional Recomendación Cena</b>		<i>Sopa y cinta de lomo con ensalada</i>		<i>Pollo con patatas y verdura</i>		<i>Puré y tortilla francesa con ensalada</i>		<i>Pescado con verduras</i>	
<b>Comida</b>		22		23		24		25	
<b>Val. Nutricional Recomendación Cena</b>		<i>Crema de guisantes, puerro, calabacín (C) Merluza al horno (H)(11) Ensalada mediterránea (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada</i>		<i>Macarrones int a la Amatriciana (C)(4,10,12,13) Pollo al ajillo (C) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada</i>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>	
<b>Comida</b>		Kcal 385 Lip 44 H.d.c. 18 Prot 15		Kcal 516 Lip 54 H.d.c. 26 Prot 23		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>	
<b>Val. Nutricional Recomendación Cena</b>		<i>Ternera con ensalada</i>		<i>Sopa y magro con verduras</i>					

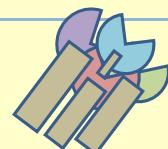
Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBÁÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047.** Por mas información [www.vitaminaconsultoria.com](http://www.vitaminaconsultoria.com)

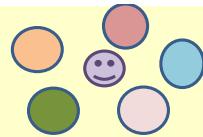
El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del

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





# MENÚ DICIEMBRE 2025

Desayunos  
Meriendas  
Dietas  
2-5 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayunos</b>				
<i>Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada</i>	<i>Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada</i>	<i>Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada</i>	<i>Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada</i>	<i>Leche (8) galletas maría integrales (4,8,12,13,14) Fruta fresca de temporada</i>
<b>Meriendas</b>				
<i>Yogur (8) con cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada</i>	<i>Pan (4.13.10) con jamón de york Fruta fresca de temporada</i>	<i>Leche (8) galletas maría integrales (4,8,12,13,14) Fruta Fresca de temporada</i>	<i>Pan (4.13.10) con a.o.v.e. Fruta Fresca de temporada</i>	<i>Pan (4.13.10) con pavo Fruta Fresca de temporada</i>
<b>Dieta Astringente</b>				
<i>Sopa de fideos desgrasada (C)(4) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera</i>	<i>Puré de patatas (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Compota de manzana o pera</i>	<i>Sopa de fideos desgrasada (C)(4) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera</i>	<i>Puré de patata y zanahoria (C) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera</i>	<i>Sopa de arroz y zanahorias (C.) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera</i>
<b>Dieta Blanda</b>				
<i>Puré de verduras (C) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con arroz blanco (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)</i>	<i>Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)</i>	<i>Puré de verduras (C) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con patata cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)</i>	<i>Puré de verduras (C) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)</i>	<i>Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)</i>

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

