

# MENÚ DICIEMBRE 2025

MENU  
BASAL  
2-5 AÑOS

| Comida               | Lunes   |  |     |    |        |    |      |                           | Martes   |   |     |    |        |    |      |      | Miércoles   |         |     |    |        |    |      |      | Jueves   |         |     |    |        |    |      |      | Viernes  |         |     |    |        |    |      |    |
|----------------------|---|--|-----|----|--------|----|------|---------------------------|--|---|-----|----|--------|----|------|------|---|---------|-----|----|--------|----|------|------|--|---------|-----|----|--------|----|------|------|--|---------|-----|----|--------|----|------|----|
|                      | 1   |  |     |    |        |    |      |                           | 2  |   |     |    |        |    |      |      | 3   |         |     |    |        |    |      |      | 4  |         |     |    |        |    |      |      | 5  |         |     |    |        |    |      |    |
|                      | Coditos con salsa de tomate (C)(4,7,10,13)<br>Merluza al horno (H)(11)<br>Verdura al vapor (V)<br>Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada |  |     |    |        |    |      |                           | Crema de puerros, calabacín y judías verdes (C)<br>Huevos revueltos (S)(7)<br>Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr)<br>Pan (4.13.10) - Fruta de temporada |   |     |    |        |    |      |      | Sopa de cocido (C)(4)<br>Cocido completo (C)(4)<br>Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada  |         |     |    |        |    |      |      | Puré de verduras frescas (C)<br>Magro en salsa (C)<br>Patatas y verduras guisadas (G)<br>Pan (4.13.10) - Yogur (8) |         |     |    |        |    |      |      | Arroz blanco int (C)<br>Pollo al limón (H)<br>Ensalada mixta (Cr)<br>Pan (4.13.10) - Fruta de temporada                              |         |     |    |        |    |      |    |
|                      | 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   | Kcal   | 434     | Lip | 49 | H.d.c. | 19 | Prot | 18 |
|                      | 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)<br>Tortilla de patatas (H)(7)<br>Ensalada mediterránea (Cr)<br>Pan (4.13.10) - Fruta de temporada                     |   |     |    |        |    |      |      | Arroz a la milanesa (C)<br>Contramuslos de pollo (H)<br>Ensalada variada (Cr)(11)<br>Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco    |         |     |    |        |    |      |      | Lentejas a la riojana (C)(4)<br>Merluza al horno (H)(11)<br>Verdura salteada (S)<br>Pan (4.13.10) - Yogur (8)      |         |     |    |        |    |      |      | Puré de verduras frescas (C)<br>Estofado de ternera (G)<br>con zanahorias y guisantes (G)<br>Pan (4.13.10) - Fruta de temporada      |         |     |    |        |    |      |    |
|                      |   |  |     |    |        |    |      |                           | Kcal   | 579   | Lip | 73 | H.d.c. | 23 | Prot | 20   | Kcal  | 592     | Lip | 63 | H.d.c. | 26 | Prot | 26   | Kcal   | 665     | Lip | 61 | H.d.c. | 40 | Prot | 27   | Kcal   | 429     | Lip | 43 | H.d.c. | 23 | Prot | 19 |
|                      |   |  |     |    |        |    |      |                           | Sopa y ternera con verdura   |   |     |    |        |    |      |      | Crema y tortilla de verdura   |         |     |    |        |    |      |      | Pollo con ensalada   |         |     |    |        |    |      |      | Pescado con verdura salteada   |         |     |    |        |    |      |    |
|                      |   |  |     |    |        |    |      |                           | 15   |   |     |    |        |    |      |      | 16  |         |     |    |        |    |      |      | 17   |         |     |    |        |    |      |      | 18   |         |     |    |        |    |      |    |
| Comida               | Arroz blanco int (C)<br>Merluza al horno (H)(11)<br>Verduras (C)<br>Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada                               |  |     |    |        |    |      |                           | Lentejas estofadas (C)(4)<br>Tortilla francesa (S)(7)<br>Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr)<br>Pan (4.13.10) - Fruta de temporada                      |   |     |    |        |    |      |      | Crema de calabacín (C)<br>Ragout de pavo (C)(4)<br>Patatas dado y verduras salteadas (S)<br>Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada |         |     |    |        |    |      |      | Sopa de cocido (C)(4)<br>Cocido completo (C)(4)<br>Pan (4.13.10) - Yogur (8)                                       |         |     |    |        |    |      |      | Espirales con salsa de tomate (C)(4,7,10,13)<br>Cinta de lomo (H)<br>Ensalada variada (Cr)(11)<br>Pan (4.13.10) - Fruta de temporada |         |     |    |        |    |      |    |
|                      | 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   | Kcal   | 534     | Lip | 55 | H.d.c. | 25 | Prot | 23 |
|                      | 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   |         |     |    |        |    |      |    |
|                      | Comida  | Crema de guisantes, puerro, calabacín (C)<br>Merluza al horno (H)(11)<br>Ensalada mediterránea (Cr)<br>Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada |     |    |        |    |      |                           |  | Macarrones int a la Amatriciana (C)(4,10,12,13)<br>Pollo al ajillo (C)<br>Ensalada mixta (Cr)<br>Pan (4.13.10) - Fruta de temporada |     |    |        |    |      |      |   | FESTIVO |     |    |        |    |      |      |  | FESTIVO |     |    |        |    |      |      |  | FESTIVO |     |    |        |    |      |    |
| Kcal                 |   | 385  | Lip | 44 | H.d.c. | 18 | Prot | 15                        | Kcal   | 516   | Lip | 54 | H.d.c. | 26 | Prot | 23   |   |         |     |    |        |    |      |      |  |         |     |    |        |    |      |      |  |         |     |    |        |    |      |    |
| Ternera con ensalada |   |  |     |    |        |    |      | Sopa y magro con verduras |  |   |     |    |        |    |      |      |   |         |     |    |        |    |      |      |  |         |     |    |        |    |      |      |  |         |     |    |        |    |      |    |
| Val. Nutricional     |   |  |     |    |        |    |      | Recomendación             |  |   |     |    |        |    |      |      |   |         |     |    |        |    |      |      |  |         |     |    |        |    |      |      |  |         |     |    |        |    |      |    |
| Cena                 |   |  |     |    |        |    |      | Cena                      |  |   |     |    |        |    |      | Cena |   |         |     |    |        |    |      | Cena |  |         |     |    |        |    |      | Cena |  |         |     |    |        |    |      |    |

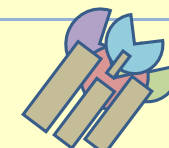
Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBÁÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información [www.vitaminaconsultoria.com](http://www.vitaminaconsultoria.com)**

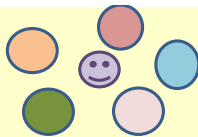
El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del

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

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - 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

