



Menú mensual Diciembre 2024

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Sopa de verduras	Crema de verduras	Ensalada mixta con huevo	Sopa de garbanzos	Festivo
Empanada de atún con ensalada	Pollo a la plancha con verduras salteadas	Lasaña	Albóndigas en salsa roja con arroz	
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	
Energía: 754, Proteína: 43, Hidratos de carbono:92, Grasa: 29				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de brocoli	Ensalada de tomate	Rollitos de primavera	Ensalada mediterránea	Sopa de pollo
Arroz a la cubana	Pollo empanado con espaguetis	Nuggets de pescado con puré de boniato y ensalada	Paella	Hamburguesa con patatas fritas y ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur
Energía: 827, Proteína: 52, Hidratos de carbono:97, Grasa: 28				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	
Sopa de lentejas	Puré de verduras	Crema de guisantes	Sopa de letras	
Pescado a la plancha con arroz y verduras	Tallarines de tomate cherry y albahaca	Calamar a la romana con trampó	Pavo relleno con patatas y verduras	
Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Postre navideño	
Energía: 782, Proteína: 50, Hidratos de carbono:98, Grasa: 37				

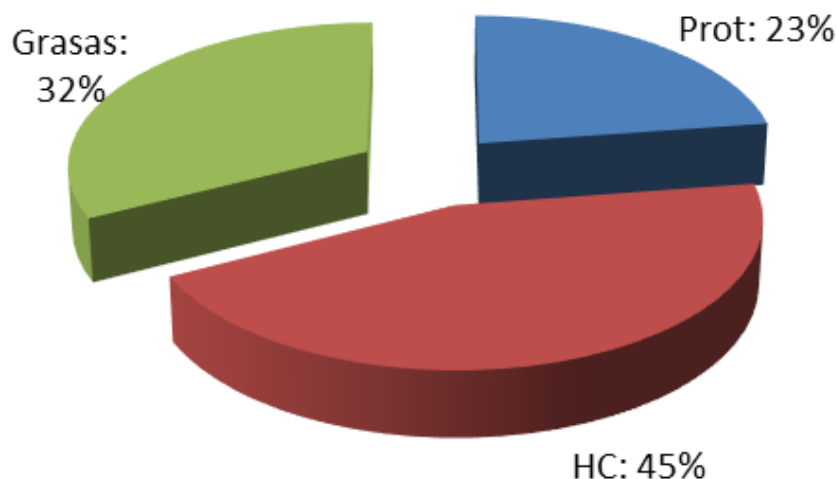
Todas las verduras y frutas son ecológicas

Detalle del menú diciembre 2024

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 791 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 96 g
Proteína media: 49 g Grasa media: 31 g

Origen de la energía



LUNES 2 DE DICIEMBRE

Sopa de verduras

Empanada de atún con ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo a la plancha con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 3 DE DICIEMBRE

Cremas de verduras

Pollo a la plancha con verduras salteadas

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Lenguado al limón con escarola y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 4 DE DICIEMBRE

Ensalada mixta con huevo

Lasaña

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Tortilla de patatas con ensalada verde. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 5 DE DICIEMBRE

Sopa de garbanzos

Albóndigas en salsa roja con arroz

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pescado y crudités de zanahoria y pepino. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 6 DE DICIEMBRE

FESTIVO

LUNES 9 DE DICIEMBRE

Puré de brócoli

Arroz a la cubana con huevo y beicon

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Muslitos de pollo al horno con ensalada de legumbres. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 10 DE DICIEMBRE

Ensalada de tomate

Pollo empanado con espaguetis

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pinchitos de pescado con puré de patatas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 11 DE DICIEMBRE

Rollitos de primavera

Nuggets de pescado con puré de boniato y ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate y ensalada de espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 12 DE DICIEMBRE

Ensalada mediterránea

Paella

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Lomo de cerdo al horno y ensalada de romana con tomate . Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 13 DE DICIEMBRE

Sopa de pollo

Hamburguesa con patatas fritas y ensalada

Yogur

Sugerencia de cena: Huevos al plato palitos de zanahoria y guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 16 DE DICIEMBRE

Sopa de lentejas

Pescado a la plancha con arroz y verduras

Yogur

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con patatas fritas. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 17 DE DICIEMBRE

Puré de verduras

Tallarines de tomate cherry y albahaca

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: huevos revueltos con tomate y patatas al papillote. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 18 DE DICIEMBRE

Crema de guisantes

Calamar a la romana con trampó

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: muslitos de pollo al horno con tomate en rodajas y aguacate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 19 DE DICIEMBRE

Sopa de letras

Pavo relleno con patatas y verduras

Postre Navideño

Sugerencia de cena: calamar a la romana con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.