

## Menú General

mes de diciembre de 2025

Los menús van acompañados de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano. Las hortalizas del mes son: acelgas, berenjena, brócoli, calabaza, coliflor, col, escarola, espinacas, judía verde, lechuga, pimiento, tomate, zanahoria.

1 vez a la semana la fruta es de producción ecológica. Las hortalizas de los purés son de producción local y ecológica. Las legumbres son secas.

La merluza es de pesca sostenible certificada. Los productos de bienestar animal son la pechuga de pollo y el lomo de cerdo.

El yogur es natural. Con azúcar o sin azúcar a demanda del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3g / 100ml.

¡ Feliz Navidad !



1	2	3	4	5
Macarrones integrales a la carbonara (1,3,6,7)	Arroz integral con Salsa de Tomate	Crema de Calabaza y Lentejas (1)	Estofado de Garbanzos con Verduras	Crema de Espinacas y Zanahoria con Crostones (1)
Gallineta con enharinado casero (1,4)	Tortilla a la Francesa (3)	Estofado de magro de Cerdo	Fogonero al horno con Velouté (4)	Asado de Pollo con limón
Brócoli y Zanahoria al vapor	Tomate aliñado con Aceitunas verdes	Patata y Verduras (cebolla, tomate, guisantes y zanahoria)	Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)	Ensalada (romana, canónigos, tomate, zanahoria, atún) (4)
<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Yogur Natural (7)</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>
Sugerencia de cena: Ensalada variada y hamburguesa de garbanzos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con cebolla y calabaza / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y cuscús con queso y nueces / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas y huevos a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y sandwich mixto / Fruta
8	9	10	11	12
Lentejas estofadas con Verduras (1)	Arroz integral salteado con Verduras (6)		Crema de Verduras	Espaguetis integrales a la Pizzaiola (1,3)
Croquetas de Pollo (1,3,6,7,9,10,11)	Palometa a la plancha con picada (4)		Guiso de Albóndigas de elaboración propia (magro y morcillo) (1)	Tortilla de Patata (3)
<b>Festivo</b>	<b>Tomate aliñado con Orégano</b>	<b>Ensalada con Sésamo (lechuga, escarola, tomate cherry, zanahoria) (11)</b>	<b>Verduras (cebolla, puerro, tomate, zanahoria) y Patata</b>	<b>Ensalada con Crostones (lechuga, tomate, escarola, zanahoria) (1)</b>
	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Yogur Natural (7)</b>
	Sugerencia de cena: Dorada al horno con cebolla, zanahoria, tomate y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza a la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y quiche casero variado / Fruta
15	16	17	18	19
Crema de Aceigas y Calabaza con Crostones (1)	Arroz Brut (arroz integral)	Crema de Zanahoria y Alubias blancas	Lentejas estofadas con Verduras (1)	<b>Menú especial</b>
Filete de Pavo a la plancha con Cebolla	Limanda al horno con picada (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Merluza a la milanesa (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4)	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,9)
Patata y Zanahoria	Ensalada Caprese (tomate, albahaca, queso) (7)	Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, tomate)	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, zanahoria)	Pollo empanado casero (1,3) y Patates Asadas
<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Yogur Natural (7)</b>
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas con verduras salteadas y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y falafel con salsa de calabaza / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza casera / Fruta
1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Ajo 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos				