

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)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
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
Festivo	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Arroz integral salteado con Verduras (6)	Crema de Verduras	Espaguetis integrales a la Pizziola (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)
	Tomate aliñado con Orégano	Ensalada con Sésamo (lechuga, escarola, tomate cherry, zanahoria) (11)	Verduras (cebolla, puerro, tomate, zanahoria) y Patata	Ensalada con Crostones (lechuga, tomate, escarola, zanahoria) (1)
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
	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 Acelgas y Calabaza con Crostones (4)	Arroz Brut (arroz integral)	Crema de Zanahoria y Alubias blancas	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Menú especial
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 Fidevi 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
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
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: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos