



diciembre 2025

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	904	HC	103	2	Kcal	649	HC	76	3	Kcal	750	HC	90	4	Kcal	1037	HC	115	5	Kcal	775	HC	79
	Lip	40	Prot	36		Lip	21	Prot	43		Lip	25	Prot	44		Lip	42	Prot	55		Lip	36	Prot	30
Lentejas con verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Crema de verduras Pavo guisado con patatas fritas Yogur					Alubias rojas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Arroz con tomate Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada					Vainas con patatas Hamburguesa de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada				
Verdura - Carne - Yogur					Sopa - Pescado - Fruta					Ensalada - Huevo - Yogur					Crema - Pescado - Lácteo					Arroz - Huevo - Yogur				
8					9	Kcal	779	HC	98	10	Kcal	826	HC	114	11	Kcal	781	HC	78	12	Kcal	749	HC	96
						Lip	26	Prot	41		Lip	31	Prot	26		Lip	42	Prot	25		Lip	23	Prot	44
FIESTA					Garbanzos estofados Merluza en salsa marinera Fruta de temporada					Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur					Crema de purrusalda Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada					Lentejas con verduras Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
					Arroz - Ave - Lácteo					Verdura - Pescado - Fruta					Pasta - Pescado - Yogur					Crema - Carne - Lácteo				
15	Kcal	690	HC	78	16	Kcal	783	HC	95	17	Kcal	684	HC	80	18	Kcal	934	HC	139	19	Kcal	793	HC	95
	Lip	24	Prot	40		Lip	27	Prot	43		Lip	32	Prot	21		Lip	36	Prot	25		Lip	30	Prot	35
Menestra de verduras Lomo fresco con patatas fritas Fruta de temporada					Garbanzos con verduras Salmon meniere Fruta de temporada					Crema de verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada					Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Lacteo					Sopa de ave con fideos integrales Filete de ternera empanado con pimientos rojos Postre especial				
Patata - Pescado - Yogur					Verdura - Carne - Lácteo					Arroz - Pescado - Lácteo					Crema - Huevo - Yogur					Sopa - Ave - Fruta				
22	Kcal	827	HC	111	23	Kcal	820	HC	120	24	Kcal	613	HC	84	25					26				
	Lip	32	Prot	28		Lip	23	Prot	39		Lip	23	Prot	20										
Alubias blancas con verduras San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada					Paella de carne Abadejo a la romana con pimientos rojos Yogur					Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					FIESTA					FIESTA				
Crema - Huevo - Lácteo					Verdura - Carne - Fruta					Arroz - Pescado - Lácteo														
29					30					31														
FIESTA					FIESTA					FIESTA														



Cena recomendada



Menú bajo en huella de carbono



Plato distinto al menú basal



Menú libre de proteína animal



Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

