



Menú mensual Diciembre 2025

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Crema de calabaza	Sopa de bolitas	Crema de verduras	Arroz 3 delicias	Hummus, guacamole, pepino palitos zanahoria y pimiento
Huevo plancha, patatas DeLuxe, rodajas de tomate	Lasaña de pescado con tomate cherry tricolor	Estofado de ternera, cous cous y zanahoria rallada	Lomo a la plancha con salsa y tumbet	Fajitas de pollo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 739, Proteína: 31, Hidratos de carbono:92, Grasa: 28

MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de verduras	Potaje de lentejas	Sopa maravilla	Crema de coliflor
Tortilla de patatas, ensalada de aguacate, tomate y queso	Croquetas con lechuga y aceitunas y palitos pepino	Abadejo al horno, patatas y salteado de verduras	Pollo al curry con arroz y ensalada verde
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 739, Proteína: 39, Hidratos de carbono:98, Grasa: 22

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18
Crema de zanahoria	Crema de verduras	Puré de calabacín	Sopa navideña
Chili carne, arroz, tomate cherry y palitos de pepino	Escalope y boniato frito	Tilapia a la plancha y patatas al horno	Redondo de pavo con patatas al horno y ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Coca navideña

Energía: 896, Proteína: 63, Hidratos de carbono:96, Grasa: 28

Todas las verduras y frutas son ecológicas



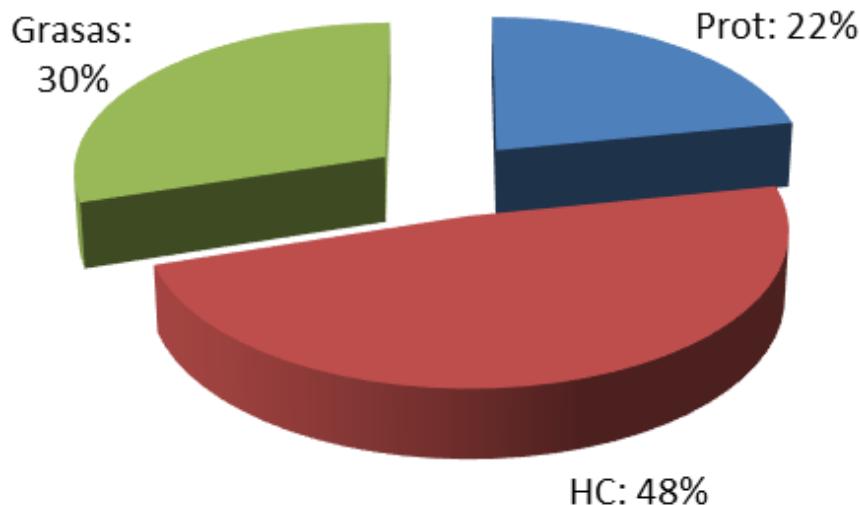
Detalle del menú diciembre 2025

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Valores nutricionales medios del menú de la comida:

Energía media 853 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 103 g
Proteína media: 47 g Grasa media: 37 g

Origen de la energía



Sugerencias de cena

LUNES 1 DE DICIEMBRE

Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 2 DE DICIEMBRE

huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 3 DE DICIEMBRE

Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 4 DE DICIEMBRE

Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 5 DE DICIEMBRE

Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 9 DE DICIEMBRE

Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 10 DE DICIEMBRE

Huevos revueltos con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 11 DE DICIEMBRE

Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 12 DE DICIEMBRE

Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 15 DE DICIEMBRE

Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 16 DE DICIEMBRE

Revuelto de huevo con espárragos trigueros y rodajas de tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 17 DE DICIEMBRE

Lomo de cerdo a la plancha con palitos de zanahoria y hummus. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 18 DE DICIEMBRE

Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.