

MENÚ BASAL DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 • LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimiento verde, zanahoria, judías verdes). • SALCHICHAS CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada). • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	2 • SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS (fideos, cebolla, tomate, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco y crustáceos). • TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz). • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos y moluscos	3 • JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y PATATA COCIDA • TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA (cebolla, huevo, patata, lechuga, tomate y zanahoria rallada) • FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR PAN Y AGUA Huevo, lactosa	4 • ARROZ A LA CUBANA (huevo, tomate frito) • HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo	5 • JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (pimentón, cebolla, ajo, laurel, chorizo) • MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (calabacín, cebolla y pimiento rojo) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos y moluscos
8 NO LECTIVO	9 • POTAJE DE GARBANZOS CON POLLO (zanahoria, cebolla, pimentón y pollo) • CABALLA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (caballa al horno con cebolla y limón, lechuga, tomate y maíz) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado	10 • SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos). • COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, jamón, garbanzos) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	11 • JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) • JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (huevo duro, jamón, patatas) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo	12 • PAELLA DE MARISCO (arroz, gambas, calamares, fumet de marisco y pescado blanco) • MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (huevo, harina de trigo, lechuga, tomate y zanahoria rallada) • FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Pescado ,huevo, gluten, lactosa
15 • ARROZ CON VERDURAS (arroz, calabacín, habitas, espárragos, cebolla, ajo y pimiento). • ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA (harina de trigo, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, patata y guisantes). • FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Gluten, lactosa	16 • LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CHORIZO (cebolla, pimiento verde, chorizo, pimentón) • JAMÓN DE YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA (jamón de york, lechuga, tomate y zanahoria rallada) • FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR PAN Y AGUA. Lactosa	17 • CREMA DE VERDURAS (puerro, cebolla, calabacín, espinacas, zanahoria) • SALCHICHAS DE POLLO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (cebolla, lechuga, tomate y zanahoria rallada). • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	18 • BROCOLI GRATINADO (harina de trigo, leche, queso) • RAGOUT DE TERNERA (cebolla, zanahoria, patata, guisante) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, lactosa	19 • MACARRONES CON PISTO DE VERDURAS (Pimiento rojo, cebolla, pimiento verde, calabacín y berenjena) • FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) • FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Lactosa, pescado

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%



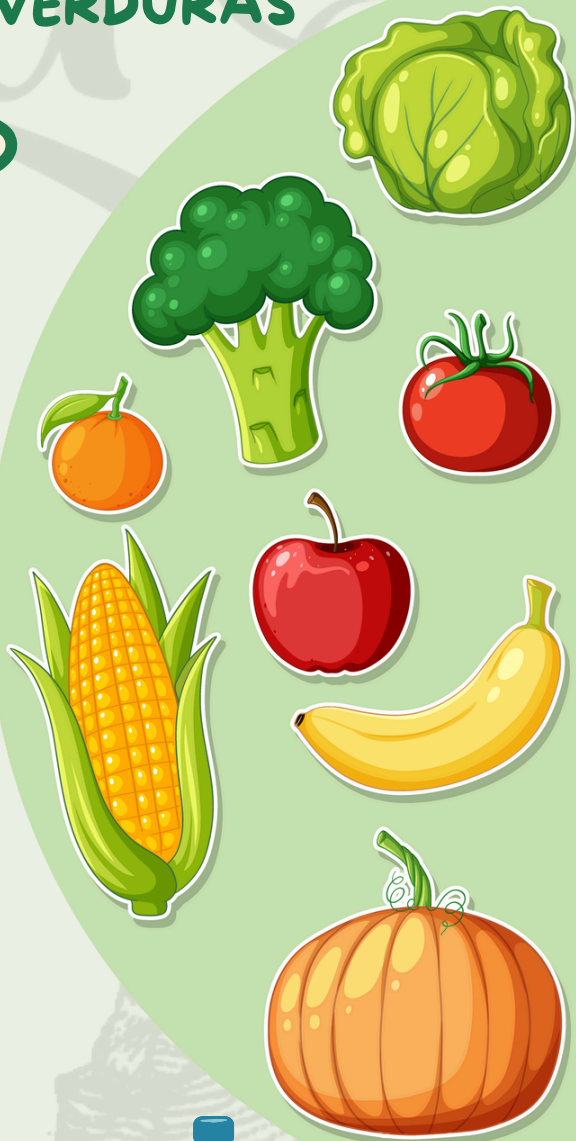
COME
MUCHA
FRUTA

HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE

MUCHA
AGUA



CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA
ACEITE DE
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS