

# MENÚ DE:

DICIEMBRE 2025

## Lunes

Kcal HC Lip Prot



**1** Kcal HC Lip Prot  
601 73 22 27

Crema de calabaza natural  
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

**8** Kcal HC Lip Prot

**FESTIVO**

**15** Kcal HC Lip Prot  
574 87 12 29

Espaguetis al pomodoro con hierbas  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot



## Martes

Kcal HC Lip Prot

**2** Kcal HC Lip Prot  
693 88 22 32

Espaguetis con salsa Italiana  
Filete de abadejo en tempura  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

**9** Kcal HC Lip Prot  
754 98 31 22

Paella de verduras  
Croquetas de jamón y empanadillas de atún  
Ensalada de tomate y cebolla  
Yogur

**16** Kcal HC Lip Prot  
615 73 19 39

Lentejas a la jardinera  
Cuarto trasero de pollo en su jugo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

## Miércoles

Kcal HC Lip Prot

**3** Kcal HC Lip Prot  
748 90 30 28

Alubias blancas estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**10** Kcal HC Lip Prot  
650 86 21 26

Espirales con salsa de tomate casera  
Filete de merluza al horno con perejil fresco  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

**17** Kcal HC Lip Prot  
630 63 32 22

Crema de zanahoria al natural  
Huevos a la plancha  
Patatas panaderas al horno  
Helado

Kcal HC Lip Prot



## Jueves

Kcal HC Lip Prot

**4** Kcal HC Lip Prot  
618 94 13 31

Arroz blanco salteado  
Cuarto trasero de pollo con miel, limón y romero  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur

**11** Kcal HC Lip Prot  
593 60 26 28

Brócoli rehogado  
Parmentier con boloñesa de pollo  
Fruta de temporada

**18** Kcal HC Lip Prot  
708 95 24 28

Arroz blanco con salsa de tomate casera  
Magro de cerdo al estilo tradicional  
Salteado de verduritas dado  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

## Viernes

Kcal HC Lip Prot

**5** Kcal HC Lip Prot  
563 80 16 25

Sopa de cocido  
Cocido tradicional  
Fruta de temporada

**12** Kcal HC Lip Prot  
631 74 23 32

Lentejas guisadas con zanahorias  
Huevos revueltos con jamón de york y queso  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**19** Kcal HC Lip Prot  
743 89 28 33

Sopa de estrellas  
Hamburguesa de ternera completa (a partir de 7 años) con lechuga y tomate  
Patatas fritas  
Yogur

Kcal HC Lip Prot



OBJETIVO DEL MES: DOY LAS GRACIAS POR LA COMIDA