

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 **Pasta a la Provenzal Dieta**
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Zanahorias Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

18 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa al Vapor
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

5 Alubias Blancas Estofadas
Nuggets de Pescado
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

12 **Pasta Napolitana Dieta**
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas
Brócoli al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

19 Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

6



13 Lentejas con Verduras
Albóndigas a la Jardinera
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

20 **Pasta con Tomate Dieta**
Merluza al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

7



14 Arroz con Pollo
Pavo al Horno
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

21 Crema de Calabaza
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Patatas Chips
Pan Integral
Natillas de Vainilla

DÍA ESPECIAL

1

Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

8



15 Alubias Estofadas con Calabacín
Rape al Horno al Limón
Menestra al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

22

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Pasta en Salsa Provenzal
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Zanahorias Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

18 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa al Vapor
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

5 Alubias Blancas Estofadas
Nuggets de Pescado
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

12 Pasta Napolitana
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas
Brócoli al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

19 Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

6



13 Lentejas con Verduras
Albóndigas a la Jardinera
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

20 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

7



14 Arroz con Pollo
Tortilla de Patata
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

21 Crema de Calabaza
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Patatas Chips
Pan Integral
Yogur de Soja

DÍA ESPECIAL

1 Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

8



15 Alubias Estofadas con Calabacín
Rape al Horno al Limón
Menestra al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

22

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Pasta en Salsa Provenzal
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Zanahorias Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

18 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa al Vapor
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

5 Alubias Blancas Estofadas
Nuggets de Pescado
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

12 Pasta Napolitana
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas
Brócoli al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

19 Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

6



13 Lentejas con Verduras
Albóndigas a la Jardinera
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

20 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

7



14 Arroz con Pollo
Tortilla de Patata
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

21 Crema de Calabaza
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Patatas Chips
Pan Integral
Natillas de Vainilla

DÍA ESPECIAL

1

Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

8



15 Alubias Estofadas con Calabacín
Rape al Horno al Limón
Menestra al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

22

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Pasta en Salsa Provenzal
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Zanahorias Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

18 Arroz con Tomate
Filete de Pollo a la Plancha
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

5 Alubias Blancas Estofadas
Pavo al Horno Marinado
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

12 Pasta Napolitana
Tortilla de Espinacas
Brócoli al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

19 Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

6



13 Lentejas con Verduras
Albóndigas a la Jardinera
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

20 Macarrones con Tomate
Pavo Encebollado
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

7



14 Arroz con Pollo
Tortilla de Patata
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

21 Crema de Calabaza
Hamburguesa Completa
Patatas Chips
Natillas de Vainilla

DÍA ESPECIAL

1

Arroz con Tomate
Filete de Pollo a la Plancha
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

8



15 Alubias Estofadas con Calabacín
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Menestra al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

22

mediterránea

Lunes

4 Pasta en Salsa Provenzal
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Zanahorias Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

18 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa al Vapor
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

Martes

5 Alubias Blancas Estofadas
Nuggets de Pescado
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

12 Pasta Napolitana
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas
Brócoli al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

19 Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Miércoles

6



13 Lentejas con Verduras
Albóndigas a la Jardinera
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

20 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

Jueves

7



14 Arroz con Pollo
Tortilla de Patata
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

21 Crema de Calabaza
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Patatas Chips
Pan Integral
Yogur de Soja de Vainilla

DÍA ESPECIAL

Viernes

1 Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

8



15 Alubias Estofadas con Calabacín
Rape al Horno al Limón
Menestra al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

22

mediterránea

MENU DICIEMBRE 2023

Triturado - - CEIP Juan Vázquez

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Triturado de Calabaza con Magro

Triturado de Frutas

5 Triturado de Alubias con Pescado

Triturado de Frutas

6  FESTIVO

7  FESTIVO

1 Triturado de Verduras con Pescado

Triturado de Frutas

8  FESTIVO

11 Triturado de Zanahoria con Pollo

Triturado de Frutas

12 Triturado de Calabacín con Pescado

Triturado de Frutas

13 Triturado de Lentejas con Cerdo

Triturado de Frutas

14 Triturado de Calabaza con Huevo

Triturado de Frutas

15 Triturado de Alubias con Pescado

Triturado de Frutas

18 Triturado de Zanahoria con Pescado

Triturado de Frutas

19 Triturado de Lentejas con Huevo

Triturado de Frutas

20 Triturado de Verduras con Pescado

Triturado de Frutas

21  DÍA ESPECIAL Triturado de Calabaza con Pavo

Triturado de Frutas

22

mediterránea