

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 Adobada al Horno Zanahorias Rehogadas Pan Fruta de Temporada (No Melón,Kiwi,Uva,Naranja) 11 Crema de Zanahoria Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada (No Melón,Kiwi,Uva,Naranja) 18 Arroz con Tomate Filetes de Caballa al Vapor Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada (No Melón,Kiwi,Uva,Naranja)	5 Alubias Blancas Estofadas Nuggets de Pescado Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada (No Melón,Kiwi,Uva,Naranja) Yogur 12 Pasta Napolitana Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada (No Melón,Kiwi,Uva,Naranja) Yogur 19 Potaje de Lentejas Tortilla de Calabacín Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada (No Melón,Kiwi,Uva,Naranja) Yogur	6  FESTIVO 13 Lentejas con Verduras Albóndigas a la Jardinera Zanahorias Salteadas Pan Fruta de Temporada (No Melón,Kiwi,Uva,Naranja) 20 Macarrones con Tomate Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada (No Melón,Kiwi,Uva,Naranja)	7  FESTIVO 14 Arroz con Pollo Tortilla de Patata Coliflor Ajoarriero Pan Integral Fruta de Temporada (No Melón,Kiwi,Uva,Naranja) Yogur 21 Crema de Calabaza Hamburguesa Completa Patatas Chips Natillas de Vainilla	1 Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada (No Melón,Kiwi,Uva,Naranja) 8  FESTIVO 15 Alubias Estofadas con Calabacín Rape al Horno al Limón Menestra al Vapor Pan Fruta de Temporada (No Melón,Kiwi,Uva,Naranja) 22

DÍA ESPECIAL

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4 Pasta en Salsa Provenzal Cinta de Lomo Adobada al Horno Zanahorias Rehogadas Pan Fruta de Temporada (No Melocotón) 11 Crema de Zanahoria Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada (No Melocotón) 18 Arroz con Tomate Filetes de Caballa al Vapor Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada (No Melocotón)	5 Alubias Blancas Estofadas Nuggets de Pescado Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada (No Melocotón) Yogur 12 Pasta Napolitana Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada (No Melocotón) Yogur 19 Potaje de Lentejas Tortilla de Calabacín Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada (No Melocotón) Yogur	6  FESTIVO 13 Lentejas con Verduras Albóndigas a la Jardinera Zanahorias Salteadas Pan Fruta de Temporada (No Melocotón) 20 Macarrones con Tomate Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada (No Melocotón)	7  FESTIVO 14 Arroz con Pollo Tortilla de Patata Coliflor Ajoarriero Pan Integral Fruta de Temporada (No Melocotón) Yogur 21  DÍA ESPECIAL Crema de Calabaza Hamburguesa Completa Patatas Chips Natillas de Vainilla	1 Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada (No Melocotón) 8  FESTIVO 15 Alubias Estofadas con Calabacín Rape al Horno al Limón Menestra al Vapor Pan Fruta de Temporada (No Melocotón) 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
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Natillas de Vainilla

8



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

22

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

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
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
DÍA ESPECIAL
Natillas de Vainilla

8



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

22

mediterránea

MENU DICIEMBRE 2023

Sin PLV, Sin Huevo Crudo - - CEIP Ciudad de Mérida

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 de Soja

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

19 Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
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 **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 de Soja

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

DÍA ESPECIAL

8



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

22

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

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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

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

5 Alubias Blancas Estofadas
Merluza al Horno
Judías Verdes al Ajillo
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

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

19 **Potaje de Judías Blancas**
Tortilla de Calabacín
Judías Verdes Rehogadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

6



13 **Garbanzos con Verduras**
Pavo al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

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

7



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

21 Crema de Calabaza
Pavo al Horno
Patatas Chips
Pan Sin Gluten
Natillas de Vainilla

DÍA ESPECIAL

1

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

8



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

22

mediterránea