Menú

DICIEMBRE
2026



Consejo del mes

CONSEJOS PARA NAVIDAD

- Cocinar solo la cantidad necesaria para no sobrecargar la mesa
- Cuidar las raciones que nos servimos.
- Intercalar alimentos de origen vegetal.
- Limitar la cantidad de dulces y evitar tener restos en casa en enero.
- Preparar aperitivos ligeros
- Comer de todo con moderación.
- Comer despacio. Disfrutar de la comida y conversación
- Tomar alcohol con moderación

L/30
- Macarrones integrales boloñesa con soja texturizada
- Fogonero a la plancha. Lechuga y maíz
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Pavo al pimentón con patatas fritas. Yogur

M/01
- Lentejas con chorizo
- Tortilla de patatas. Ensalada de col y zanahorias
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Crema de verduras. Burritos . Fruta

X/02
- Crema de verduras variadas
- Pizza (Flamenquines con patatas fritas.)
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de pavo
- Lubina a la espalda. Verduras al horno.. Yogur

J/03
- Estofado de cerdo con patatas
- Pollo a la plancha. Tomate aliñado
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Tortilla de patatas. Ensalada de tomate y queso fresco. Fruta

V/04
- Paella de marisco
- Carne mechada. Calabacín al horno
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso fundido
- Sandwich vegetal . Fruta

L/07
CELEBRACIÓN DEL DIA DE LA CONSTITUCIÓN

M/08
DIA DE LA INMACULADA

X/09
- Arroz integral campero
- Pollo empanado con ensalada
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Pez espada a la plancha. Puré de patatas. Yogur

J/10
- Crema de calabacín
- Albóndigas en salsa con patatas asadas
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Tortilla francesa. Ensalada. Fruta.

V/11
- Cocido madrileño
- Revuelto de jamón patatas y champiñones
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de choped de pavo
- Filetes rusos. Berenjenas. Yogur

L/14
- Ensalada de pasta (sopa de fideos)
- Tortilla francesa. Tomate aliñado
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso
- Guisantes con jamón. Salchichas . Yogur

M/15
- Ensalada mixta con atún (crema de puerros)
- Pollo al curry con arroz salteado
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Boquerones . Berenjenas a la plancha.. Fruta

X/16
- Patatas con chocos
- Merluza a la plancha Picadillo de tomate y pimiento
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Crema de verduras . Sándwich mixto. Yogur

J/17
- Lentejas estofadas
- Pollo a la cazuela con champiñones
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Tortilla francesa .Ensalada. Fruta

V/18
- Arroz integral con pollo
- Hamburguesa de ternera. Lechuga y maíz
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de nocilla
- Salmón a la plancha Puré de patatas.. Fruta

L/21
- Macarrones con tomate y queso rallado
- Pescadito de la Bahía con verduras a la plancha
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Lomo de cerdo a la plancha Patatas asadas Fruta

M/22
VACACIONES DE NAVIDAD

X/23
ALTILLO

J/24
ALTILLO

V/25
ALTILLO