

COMEDOR MES DE DICIEMBRE DE 2025

Fecha	Menú
Lunes 1	Menestra de verduras. Pollo al ajillo con ensalada LTC. Mandarina  
Martes 2	Pote asturiano. Ensalada mixta (Lechuga, tomate, cebolla, bonito y huevo).Manzana    
Miércoles 3	Macarrones integrales con bonito y salsa de tomate casera. Merluza en salsa verde con ensalada LTC. Plátano  
Jueves 4	Arroz tres delicias (zanahoria, tortilla, jamón y arroz). Cinta de lomo con ensalada LTC. Manzana  
Viernes 5	Sopa de fideos. Tortilla de calabacín con tomate, cebolla y AOVE. Pera   
Martes 9	Crema de calabaza. Pechuga de pollo con ensalada LTC. Naranja  
Miércoles 10	Lasaña de verduras casera. Lenguado en salsa verde con tomate, cebolla y AOVE. Yogur natural.   
Jueves 11	Lentejas estofadas (zanahoria, ajo puerro, cebolla y tomate). Tortilla de bonito con ensalada LTC. Plátano    
Viernes 12	Ensalada mixta (Lechuga, tomate, cebolla, bonito y huevo). Hamburguesas caseras con patatas fritas. Kiwi    
Lunes 15	Espaguetis integrales a la carbonara. Tortilla francesa con ensalada LTC. Caqui   
Martes 16	Sopa de fideos. Cocido de garbanzos. Manzana. 
Miércoles 17	Crema de calabacín. Bacalao al horno con ensalada LTC. Macedonia de frutas   
Jueves 18	Embutidos fríos y calientes. Carne guisada con patatas fritas. Postre Navideño.    
Viernes 19	COMIDA DE CONVIVENCIA

LTC: Lechuga, Tomate y Cebolla **AOVE:** Aceite de Oliva Virgen Extra

Todos los platos están elaborados con sal yodada y aceite de oliva virgen extra. **Un día de cada semana, se introducirá pan integral.** El menú podrá sufrir variaciones, en función de la disponibilidad de alimentos u otros cambios.

La bebida será agua del grifo servida en jarras de acero inoxidable, con fácil acceso en el centro de la mesa.

Anexo II. Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
POSTRE	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca

Alérgenos alimentarios

