

MES: Diciembre 2025

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>1</b> Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.464/590 GT:15 GS:2 HC:68 AZ:24 PROT:42 SAL:2	<b>2</b> Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.471/591 GT:18 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:35 SAL:2	<b>3</b> Crema de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.538/607 GT:20 GS:4 HC:79 AZ:18 PROT:3 SAL:1	<b>4</b> Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.431/582 GT:28 GS:3 HC:54 AZ:22 PROT:27 SAL:1	<b>5</b> Potaje de garbanzos Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.485/594 GT:25 GS:5 HC:62 AZ:20 PROT:23 SAL:2	<b>6</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>7</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
<b>8</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.538/607 GT:17 GS:2 HC:77 AZ:20 PROT:32 SAL:1	<b>9</b> Potaje de lentejas (eco.) con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.523/604 GT:9 GS:4 HC:78 AZ:17 PROT:29 SAL:2	<b>10</b> Menestra de verduras salteadas Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.503/599 GT:21 GS:4 HC:7 AZ:26 PROT:28 SAL:1	<b>11</b> Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	<b>12</b> Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.528/605 GT:15 GS:2 HC:90 AZ:18 PROT:25 SAL:2	<b>13</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>14</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos
<b>15</b> Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.538/607 GT:17 GS:2 HC:77 AZ:20 PROT:32 SAL:1	<b>16</b> Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) - Magro de cerdo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.497/597 GT:21 GS:3 HC:78 AZ:20 PROT:21 SAL:1	<b>17</b> Crema de brócoli Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.428/581 GT:20 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:15 SAL:1	<b>18</b> Lentejas (eco.) a la castellana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.510/601 GT:23 GS:5 HC:68 AZ:17 PROT:29 SAL:2	<b>19</b> Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.547/609 GT:19 GS:3 HC:87 AZ:24 PROT:21 SAL:3	<b>20</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>21</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
<b>22</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>23</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>24</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>25</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>26</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>27</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>28</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>29</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>30</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>31</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)

MES: Diciembre 2025

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>1</b> Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.086/738 GT:19 GS:3 HC:82 AZ:31 PROT:56 SAL:2	<b>2</b> Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.165/757 GT:26 GS:6 HC:84 AZ:27 PROT:48 SAL:2	<b>3</b> Crema de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.089/739 GT:25 GS:5 HC:94 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>4</b> Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.060/732 GT:37 GS:3 HC:63 AZ:24 PROT:35 SAL:2	<b>5</b> Potaje de garbanzos Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.225/771 GT:33 GS:7 HC:82 AZ:27 PROT:31 SAL:3	<b>6</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>7</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
<b>8</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.119/746 GT:22 GS:2 HC:93 AZ:26 PROT:38 SAL:1	<b>9</b> Potaje de lentejas (eco.) con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.170/758 GT:28 GS:6 HC:90 AZ:18 PROT:35 SAL:3	<b>10</b> Menestra de verduras salteadas Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.098/741 GT:26 GS:5 HC:88 AZ:34 PROT:36 SAL:2	<b>11</b> Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	<b>12</b> Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>13</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>14</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos
<b>15</b> Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.119/746 GT:22 GS:2 HC:93 AZ:26 PROT:38 SAL:1	<b>16</b> Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) - Magro de cerdo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.186/762 GT:27 GS:4 HC:99 AZ:26 PROT:26 SAL:1	<b>17</b> Crema de brócoli Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.074/735 GT:27 GS:3 HC:86 AZ:25 PROT:20 SAL:1	<b>18</b> Lentejas (eco) a la castellana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.104/743 GT:31 GS:6 HC:76 AZ:18 PROT:38 SAL:3	<b>19</b> Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.333/797 GT:25 GS:4 HC:114 AZ:32 PROT:27 SAL:3	<b>20</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>21</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>22</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>23</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>24</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>25</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>26</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>27</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>28</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos
<b>29</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>30</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>31</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES)

MES: diciembre-25

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<div>1</div> <div>Alubias estofadas</div> <div>Salmón al horno con salsa de tomate</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan</div>	<div>2</div> <div>Sopa de sémola de arroz</div> <div>Pollo en salsa</div> <div>Fruta y pan integral</div>	<div>3</div> <div>Crema de verduras</div> <div>Revuelto de atún</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan</div>	<div>4</div> <div>Judías verdes con refrito</div> <div>Merluza en pepitoria</div> <div>Yogur y pan integral</div>	<div>5</div> <div>Potaje de garbanzos</div> <div>Tortilla de queso</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan</div>	<div>kcl: 706,29</div> <div>Prot: 25,32</div> <div>HC: 87,02</div> <div>Lip: 25,76</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>Lentejas eco estofadas con arroz integral</div> <div>Tortilla de patata</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan integral</div>	<div>10</div> <div>Menestra salteada</div> <div>Estofado de pavo con verduras</div> <div>Fruta y pan</div>	<div>11</div> <div>Sopa de verduras</div> <div>Tortilla francesa de atún</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Yogur y pan integral</div>	<div>12</div> <div>Arroz Eco caldoso de verduras</div> <div>Filete de merluza en salsa verde</div> <div>Fruta y pan</div>	<div>kcl: 693,53</div> <div>Prot: 24,14</div> <div>HC: 91,61</div> <div>Lip: 23,10</div>
<div>15</div> <div>Guiso de alubias con arroz integral</div> <div>Filete de abadejo al horno con verduritas</div> <div>Fruta y pan</div>	<div>16</div> <div>Verdura tricolor</div> <div>Huevos aurora</div> <div>Fruta y pan integral</div>	<div>17</div> <div>Crema de brócoli</div> <div>Palometa a la griega</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan</div>	<div>18</div> <div>Lentejas Eco a la castellana</div> <div>Tortilla francesa</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Yogur y pan integral</div>	<div>19</div> <div>Espirales con salsa pomodoro</div> <div>Pechuga de pollo empanada</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan</div>	<div>kcl: 709,71</div> <div>Prot: 25,68</div> <div>HC: 91,05</div> <div>Lip: 24,55</div>
<div>22</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>23</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>24</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>25</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>26</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	
<div>29</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>30</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>31</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>			

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: diciembre-25

MENÚ: 27. VEGANO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de verduras Guisantes rehogados Fruta y pan integral	3	Crema de verduras Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Arroz cocido Yogur de soja y pan integral	5	Potaje de garbanzos Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Puré de patata Fruta y pan	11	Sopa de verduras Guisantes rehogados Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	12	Arroz Eco caldoso de verduras Coliflor rehogada Fruta y pan	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
15	Guiso de alubias con arroz integral Crema de zanahoria Fruta y pan	16	Verdura tricolor Arroz cocido Fruta y pan integral	17	Crema de brócoli Guisantes rehogados Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: diciembre-25

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas  Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga  Fruta y pan	2	Sopa de verduras  Buñuelos de merluza  Fruta y pan integral	3	Crema de verduras  Revuelto de atún Ensalada de lechuga  Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito  Merluza en pepitoria  Yogur y pan integral	5	Potaje de garbanzos  Tortilla de queso Ensalada de lechuga  Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral  Tortilla de patata Ensalada de lechuga  Fruta y pan integral	10	Menestra salteada  Salmón al horno  Fruta y pan	11	Sopa de verduras  Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga  Yogur y pan integral	12	Arroz Eco caldoso de verduras  Filete de merluza en salsa verde  Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
15	Guiso de alubias con arroz integral  Filete de abadejo al horno con verduritas  Fruta y pan	16	Verdura tricolor  Huevos aurora  Fruta y pan integral	17	Crema de brócoli  Palometa a la griega Ensalada de lechuga  Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana  Tortilla francesa Ensalada de lechuga  Yogur y pan integral	19	Espirales con salsa pomodoro  Bacalao rebozado Ensalada de lechuga  Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)