

# Menú vacaciones de Navidad 2022-2023



## ... DICIEMBRE ...

**Lunes 19**

**Martes 20**

**Miércoles 21**

**Jueves 22**

**Viernes 23**

### Desayuno

LECTIVO

LECTIVO

LECTIVO

Tostadas de pan integral con  
huevo revuelto y fruta

Porridge de avena con  
chocolate y frutos rojos

### Comida

LECTIVO

LECTIVO

LECTIVO

Lentejas salteadas con verduras  
Contramuslo de pollo con  
pimiento verde escalivado  
Fruta de temporada / Pan

Arroz con tomate  
Merluza al horno  
con chips  
Fruta de temporada / Pan

### Merienda

Fruta de temporada / Yogur natural / Bocado integral

### Cena

LECTIVO

LECTIVO

LECTIVO

Crema de calabaza con leche  
de coco  
Tortilla francesa con queso  
y ensalada  
Yogur natural / Pan

Judía verde y patata  
Hamburguesa de ave con  
lechuga y aceitunas  
Yogur natural / Pan

# Menú vacaciones de Navidad 2022-2023



## ... DICIEMBRE ...

**Lunes 26**

**Martes 27**

**Miércoles 28**

**Jueves 29**

**Viernes 30**

### Desayuno

FESTIVO

Taza de leche con cereales  
y fruta

Tostadas de pan integral con  
huevo revuelto y fruta

Porridge de avena con  
chocolate y frutos rojos

Tostadas de pan integral con  
huevo revuelto y fruta

### Comida

FESTIVO

Judías blancas estofadas  
Pechuga de pollo a la plancha  
con ensalada  
Yogur natural / Pan

Espirales integrales con salsa  
de tomate  
Bacalao al horno con hortalizas  
Fruta de temporada / Pan

Wok de arroz con verduras  
y soja  
Tortilla de berenjena con lechuga  
Yogur natural / Pan

Escalivada con queso de cabra  
Lentejas estofadas  
con hortalizas  
Fruta de temporada / Pan

### Merienda

Fruta de temporada / Yogur natural / Bocado integral

### Cena

FESTIVO

Espinacas a la catalana  
Tortilla de patatas y tomate  
aliñado  
Fruta de temporada / Pan

Parrillada de verduras  
Croquetas variadas con  
ensalada  
Yogur natural / Pan

Crema de calabacín y brócoli  
Salmón a la papillote con  
hinojo y puerro  
Fruta de temporada / Pan

Sopa de ave con pasta  
Pavo al horno  
con lechuga  
Yogur natural / Pan

# Menú vacaciones de Navidad 2022-2023



## ... ENERO ...

**Lunes 2**

**Martes 3**

**Miércoles 4**

**Jueves 5**

**Viernes 6**

### Desayuno

Porridge de avena con  
chocolate y frutos rojos

Tostadas de pan integral con  
huevo revuelto y fruta

Taza de leche con cereales  
y fruta

Porridge de avena con  
chocolate y frutos rojos

FESTIVO

### Comida

Arroz con verduras salteadas  
Contramuslo de pavo guiso  
y ensalada tricolor  
Yogur natural / Pan

Tallarinas con verduras de  
temporada  
Lenguado con samfaina  
Fruta de temporada / Pan

Quinoa con salsa de tomate  
y hortalizas  
Hamburguesa vegetal con  
hummus y palitos de zanahoria  
Fruta de temporada / Pan

Garbanzos con acelgas  
Brochetas de pollo al curry  
con verduras  
Fruta de temporada / Pan

FESTIVO

### Merienda

Fruta de temporada / Yogur natural / Bocado integral

### Cena

Crema de calabaza con pipas  
de calabaza  
Tortilla de setas de temporada  
con ensalada  
Fruta de temporada / Pan

Parrillada de verduras con  
salsa romesco  
Tacos de cerdo con cebolla roja  
y lechuga  
Yogur natural / Pan

Coliflor gratinada  
Merluza al horno con patata  
panadera y tomate aliñado  
Yogur natural / Pan

Sopa de ave con fideos  
Pizza casera de jamón y  
champiñones con lechuga  
Yogur natural / Pan

FESTIVO