

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 / Bocadillo 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 / Bocadillo 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 / Bocadillo 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