

## RECOMENDACIONES CENAS DICIEMBRE 2025

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
Semana del 1 al 5*	Primer plato	Tostada de pisto de verduras	Puré de calabaza	Coliflor con patata y ajo	Sopa de fideos	Acelgas con patata rehogadas con ajo y jamón
	Segundo plato	Tortilla francesa con pan	Hamburguesa casera de pollo	Bacalao con tomate	Calamares a la plancha	Pollo a la plancha
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años					
Semana del 8 al 12*	Primer plato		Sopa de letras		Crema de verduras	
	Segundo plato		Merluza a la plancha	Salmón a la plancha con calabacín	Lomo de cerdo a la plancha	Tortilla de patata con pisto de verduras
	Postre		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años					
Semana del 15 al 19 *	Primer plato	Sepia a la plancha con patata asada	Brócoli hervido	Crema de calabacín	Sopa de fideos	Boniato asado
	Segundo plato		Muslo de pollo al horno	Fingers de pollo al horno	Lubina al horno con brocheta de verduras	Revuelto de champiñones
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años					
Semana del 22 al 26*	Primer plato					
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años					
Semana del 29 al 2 *	Primer plato				ENERO	ENERO
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años					

\* Todas las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan.

\*\* Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

\*\*\* Se recomienda realizar ejercicio físico diario.

