

# MENU MENSUAL – DICIEMBRE 2024

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>ARROZ MILANESA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p> <p>Cena: Pescado blanco y verdura 778Kcal, P:33, HC:72, L:40</p>	<p>3</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA</p> <p>Cena: Cerdo y ensalada 711Kcal, P:49, HC:56, L:30</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO</p> <p>Cena: Huevo y verdura 672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>5</p> <p>PAELLA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>Cena: Pavo y ensalada 659KCAL, P:36, HC:60, L:30</p>	<p>6</p> <p>FIESTA</p>
<p>9</p> <p>CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>Cena: Cerdo y ensalada 610Kcal, P:32, HC:50, L:30</p>	<p>10</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO CON PATATAS FRUTA/LÁCTEO</p> <p>Cena: Ternera y ensalada 740Kcal, P:43, HC:51, L:39</p>	<p>11</p> <p>PURE DE VERDURAS REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA</p> <p>Cena: Pavo y ensalada 631Kcal, P:44, HC:15, L:43</p>	<p>12</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>Cena: Huevo y ensalada 607Kcal, P:31, HC:58, L:24</p>	<p>13</p> <p><b>EL PROTA ERES TU</b> ARROZ CON TOMATE, SALCHICHAS Y HUEVO FRUTA</p> <p>Cena: Pescado blanco y verdura 689Kcal, P:18, HC:67, L:37</p>
<p>16</p> <p>ESPIRALES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>Cena: Pescado blanco y verdura 691Kcal, P:33, HC:62, L:33</p>	<p>17</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA</p> <p>Cena: Huevo y verdura 672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>Cena: Cerdo y ensalada 631Kcal, P:24, HC:91, L:18</p>	<p>19</p> <p><b>ESPECIAL NAVIDAD</b> SNACKS VARIADOS DULCES NAVIDEÑO</p>  	<p>20</p> <p>FIESTA</p>

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

Paula Fernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395.

PID MEDIOAMBIENTAL S.L

# MENU MENSUAL – DICIEMBRE 2024

**SIN LACTOSA** (es el mismo pero adaptado)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ MILANESA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 778Kcal, P:33, HC:72, L:40	3 MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 711Kcal, P:49, HC:56, L:30	4 SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25	5 PAELLA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 659KCAL, P:36, HC:60, L:30	6 FIESTA
9 CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 610Kcal, P:32, HC:50, L:30	10 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO CON PATATAS FRUTA/LÁCTEO 740Kcal, P:43, HC:51, L:39	11 PURE DE VERDURAS REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 631Kcal, P:44, HC:15, L:43	12 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 607Kcal, P:31, HC:58, L:24	13 EL PROTA ERES TU ARROZ CON TOMATE, SALCHICHAS Y HUEVO FRUTA 689Kcal, P:18, HC:67, L:37
16 ESPIRALES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 691Kcal, P:33, HC:62, L:33	17 SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25	18 ARROZ CON VERDURAS MERLUZA EN Salsa VERDE CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 631Kcal, P:24, HC:91, L:18	19 ESPECIAL NAVIDAD SNACKS VARIADOS DULCES NAVIDEÑO  	20 FIESTA

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

PaulaFernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L

# MENU MENSUAL – DICIEMBRE 2024

**SIN GLUTEN** (es el mismo pero adaptado)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>ARROZ MILANESA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p> <p>778Kcal, P:33, HC:72, L:40</p>	<p>3</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA</p> <p>711Kcal, P:49, HC:56, L:30</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>5</p> <p>PAELLA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>659KCAL, P:36, HC:60, L:30</p>	<p>6</p> <p>FIESTA</p>
<p>9</p> <p>CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>610Kcal, P:32, HC:50, L:30</p>	<p>10</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO CON PATATAS FRUTA/LÁCTEO</p> <p>740Kcal, P:43, HC:51, L:39</p>	<p>11</p> <p>PURE DE VERDURAS REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA</p> <p>631Kcal, P:44, HC:15, L:43</p>	<p>12</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>607Kcal, P:31, HC:58, L:24</p>	<p>13</p> <p><b>EL PROTA ERES TU</b> ARROZ CON TOMATE, SALCHICHAS Y HUEVO FRUTA</p> <p>689Kcal, P:18, HC:67, L:37</p>
<p>16</p> <p>ESPIRALES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>691Kcal, P:33, HC:62, L:33</p>	<p>17</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON VERDURAS MERLUZA EN Salsa VERDE CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>631Kcal, P:24, HC:91, L:18</p>	<p>19</p> <p><b>ESPECIAL NAVIDAD</b> SNACKS VARIADOS DULCES NAVIDEÑO</p>  	<p>20</p> <p>FIESTA</p>

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

Paula Fernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L

# MENU MENSUAL – DICIEMBRE 2024

Realizado el departamento de nutrición



SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>ARROZ MILANESA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p> <p>778Kcal, P:33, HC:72, L:40</p>	<p>3</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA</p> <p>711Kcal, P:49, HC:56, L:30</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>5</p> <p>PAELLA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>659KCAL, P:36, HC:60, L:30</p>	<p>6</p>
<p>9</p> <p>CODITOS GRATINADOS SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>581Kcal, P:21, HC:33, L:40</p>	<p>10</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO CON PATATAS FRUTA</p> <p>740Kcal, P:43, HC:51, L:39</p>	<p>11</p> <p>PURE DE VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA</p> <p>493Kcal, P:35, HC:9, L:35</p>	<p>12</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>607Kcal, P:31, HC:58, L:24</p>	<p>13</p> <p><b>EL PROTA ERES TU</b> ARROZ CON TOMATE, SALCHICHAS FRUTA</p> <p>635Kcal, P:16, HC:67, L:33</p>
<p>16</p> <p>ESPIRALES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>691Kcal, P:33, HC:62, L:33</p>	<p>17</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON VERDURAS MERLUZA EN Salsa VERDE CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>631Kcal, P:24, HC:91, L:18</p>	<p>19</p> <p><b>ESPECIAL NAVIDAD</b> SNACKS VARIADOS DULCES NAVIDEÑO</p>  	<p>20</p> <p><b>FIESTA</b></p>

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

Paula Fernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L

# MENU MENSUAL – DICIEMBRE 2024

**SIN PESCADO**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ MILANESA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 778Kcal, P:33, HC:72, L:40	3 MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 711Kcal, P:49, HC:56, L:30	4 SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25	5 PAELLA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 691KCAL, P:53, HC:60, L:26	6 FIESTA
9 CODITOS GRATINADOS SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 630Kcal, P:23, HC:37, L:43	10 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO CON PATATAS FRUTA/LÁCTEO 740Kcal, P:43, HC:51, L:39	11 PURE DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 631Kcal, P:44, HC:15, L:43	12 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 746Kcal, P:44, HC:58, L:34	13 EL PROTA ERES TU ARROZ CON TOMATE, SALCHICHAS Y HUEVO FRUTA 689Kcal, P:18, HC:67, L:37
16 ESPIRALES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 691Kcal, P:33, HC:62, L:33	17 SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25	18 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 760Kcal, P:34, HC:90, L:28	19 ESPECIAL NAVIDAD SNACKS VARIADOS DULCES NAVIDEÑO  	20 FIESTA

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

Paula Fernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L

# MENU MENSUAL – DICIEMBRE 2024

**SIN CERDO**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ MILANESA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 778Kcal, P:33, HC:72, L:40	3 MENESTRA DE VERDURAS CON AJO POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 697Kcal, P:43, HC:56, L:30	4 SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25	5 PAELLA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 659KCAL, P:36, HC:60, L:30	6 FIESTA
9 CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 610Kcal, P:32, HC:50, L:30	10 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO CON PATATAS FRUTA/LÁCTEO 740Kcal, P:43, HC:51, L:39	11 PURE DE VERDURAS REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 631Kcal, P:44, HC:15, L:43	12 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 607Kcal, P:31, HC:58, L:24	13 EL PROTA ERES TU ARROZ CON TOMATE, SALCHICHAS DE PAVO Y HUEVO FRUTA 689Kcal, P:18, HC:67, L:37
16 ESPIRALES BOLOÑESA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 637Kcal, P:38, HC:62, L:25	17 SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25	18 ARROZ CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 631Kcal, P:24, HC:91, L:18	19 ESPECIAL NAVIDAD SNACKS VARIADOS DULCES NAVIDEÑO  	20 FIESTA

a anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. cal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

PaulaFernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L

# MENU MENSUAL – DICIEMBRE 2024

Realizado el departamento de nutrición

SIN LEGUMBRE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ MILANESA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 778Kcal, P:33, HC:72, L:40	3 MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 711Kcal, P:49, HC:56, L:30	4 COCIDO CON ARROZ  FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25	5 PAELLA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 659KCAL, P:36, HC:60, L:30	6 FIESTA
9 CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 610Kcal, P:32, HC:50, L:30	10 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE POLLO CON PATATAS FRUTA/LÁCTEO 664Kcal, P:33, HC:67, L:3929	11 PURE DE VERDURAS REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 631Kcal, P:44, HC:15, L:43	12 PATATAS GUIADAS CON CARNE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 647Kcal, P:48, HC:41, L:31	13 EL PROTA ERES TU ARROZ CON TOMATE, SALCHICHAS DE PAVO Y HUEVO FRUTA 689Kcal, P:18, HC:67, L:37
16 ESPIRALES BOLOÑESA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 637Kcal, P:38, HC:62, L:25	17 COCIDO CON ARROZ  FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25	18 ARROZ CON VERDURAS MERLUZA EN Salsa VERDE CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 631Kcal, P:24, HC:91, L:18	19 ESPECIAL NAVIDAD SNACKS VARIADOS DULCES NAVIDEÑO 	20 FIESTA

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

PaulaFernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L