

Diciembre 2025

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	01 F: Verdura P: Pescado Judías verdes rehogadas + Dorada al horno con patatas panadera	02 F: Verdura P: Carne magra Ensalada de colores + Escalopines de ternera a la plancha con patatas	03 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de canónigos con granada y queso + Tortilla de jamón	04 F: Ensalada P: Carne magra Ensalada de escarola y aceitunas negras + Hamburguesa de ternera	05 F: Verdura P: Pescado Bonito con tomate y pisto
2ª Semana	08 FESTIVO	09 F: Verdura P: Pescado Ensalada de tomate, cebolla y picatostes + Brocheta de rape con dados de calabacín	10 F: Verdura P: Huevo Crema de calabaza + Tortilla de patata	11 F: Ensalada P: Carne magra Ensalada de manzana, nueces y pasas + Filete de pollo a la plancha	12 F: Verdura P: Pescado Ensalada de naranja con aceitunas + Lubina en salsa verde
3ª Semana	15 F: Ensalada P: Pescado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria + Merluza al ajo-limón	16 F: Verdura P: Carne magra Cardo con nueces + Solomillo de pavo a la plancha	17 F: Verdura P: Huevo Crema de calabacín + Revuelto de espinacas	18 F: Verdura P: Carne magra Coliflor al ajoarriero + Lomo a la plancha con gajos de manzana caramelizados	19 F: Ensalada P: Huevo Ensalada verde + Tortilla francesa
4ª Semana					
5ª Semana					

En Navidad llegan a la mesa turrone, mazapanes y polvorones.

El turrón, elaborado con miel y almendras, tiene su origen en la Comunidad Valenciana, especialmente en Jijona y Alicante, donde se documenta ya en el siglo XV. El mazapán, en cambio, nació en los

Aunque forman parte de nuestra cultura y celebraciones, conviene disfrutarlos con moderación porque son muy calóricos.

¿Sabías que el turrón aparece mencionado en recetarios de hace más de 500 años?

Disfrutar de los dulces típicos

Las cenas recomendadas contienen los grupos de alimentos más adecuados para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor

Dirección
Calle Monederos, 2
28026 Madrid