

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 1 CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 710 21 34 80 CENA VERDURAS ASADAS mero a la vizcaína FRUTA - PAN	DÍA 2 GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 733 33 21 104 CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN	DÍA 3 PATATAS ESTOFADAS CON JUDÍAS VERDES, PUERRO Y ZANAHORIA FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 657 27 27 76 CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 4 LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 646 21 27 79 CENA CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA YOGUR - PAN	DÍA 5 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES MERLUZA A LA VIZCAINA CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS PERAS DE LA CUENCA DEL EBRO Y LECHE GALLEGA - PAN ENERGÍA (KCAL.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 672 29 17 101 CENA ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN
DÍA 8 FESTIVO NACIONAL	DÍA 9 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 751 32 30 89 CENA LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO Y CALABACÍN FRUTA - PAN	DÍA 10 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 670 25 19 99 CENA ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN Y ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 11 CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA RAPE A LA AMERICANA CON TOMATE Y PATATAS AL VAPOR FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 728 28 22 103 CENA PISTO MANCHEGO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 12 ARROZ A LA MILANESA CON MAGRO, JAMÓN Y QUESO SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 634 31 29 62 CENA SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN
DÍA 15 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 701 30 22 97 CENA CREMA DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA - PAN	DÍA 16 GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 695 30 27 83 CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA Y PATATAS YOGUR - PAN	DÍA 17 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 719 23 38 72 CENA ARROZ TRES DELICIAS JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 18 CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 666 19 32 72 CENA VERDURAS ASADAS mero a la vizcaína FRUTA - PAN	DÍA 19 SOPA DE NAVIDAD SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS POSTRE LÁCTEO - PAN ENERGÍA (KCAL.) PROTEÍNAS (G.) GRASA (G.) H. CARBONO (G.) 658 29 31 63 CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA - PAN
				A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO ¡MUCHAS GRACIAS! CANAL DE WHATSAPP

En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011, ponemos a su disposición información relativa a alérgenos. Puede solicitarlo al personal de Hotaza o bien puede descargarlo a través del siguiente enlace <https://hotaza.com/estudio-nutricional/>

Durante el mes de DICIEMBRE y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, mandarina y naranja. Los ingredientes de color verde son de procedencia ecológica.

ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g.)	GRASA (g.)	H. CARBONO (g.)
Recomendación diaria (UCM)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
Recomendación diaria 30-35%	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Aporte menú HOTAZA	640	16%	31%	53%



DICIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan sin gluten
2	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan sin gluten
3	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan sin gluten	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan sin gluten
4	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan sin gluten
5	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y leche - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan sin gluten
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
10	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
11	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y leche - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
12	Arroz con magro de cerdo y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan sin gluten
15	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan sin gluten
16	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan sin gluten
17	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan sin gluten
18	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Sopa de estrellas sin gluten Ensalada mixta Fruta - Pan sin gluten
19	Sopa navideña de arroz Brocheta de pollo con patatas fritas Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
2	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
3	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan
4	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera a la plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
5	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y leche - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
11	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y leche - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
12	Arroz con magro de cerdo y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan
15	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
16	Garbanzos estofados con verdura Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
17	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
19	Sopa navideña de arroz Brocheta de pollo con patatas fritas Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
2	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
3	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural de soja - Pan
4	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
5	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas panaderas Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
11	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
12	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural de soja - Pan
15	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
16	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
17	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
19	Sopa navideña de arroz Brocheta de pollo con patatas fritas Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
2	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
3	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y bebida de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural sin lactosa - Pan
4	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
5	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y bebida de soja - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
11	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y bebida de soja - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
12	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural sin lactosa - Pan
15	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
16	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y bebida de soja - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
17	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
19	Sopa navideña de arroz Brocheta de pollo con patatas fritas Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
2	Sopa de pollo con pasta Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
3	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Fritura de pesacado y ensalada de lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan
4	Brócoli ajoarriero Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
5	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y leche - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
10	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
11	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y leche - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
12	Arroz con magro de cerdo judías verdes y zanahoria Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan
15	Espaguetis con tomate Fogonero orly con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
16	Sopa de pollo con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
17	Brócoli salteado con jamón serrano Merluza adobada con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Jamón york a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
19	Sopa navideña Solomillo de pollo empanado con patatas fritas Natillas chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Salchicha de pavo adobada con patatas Fruta - Pan
2	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
3	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana Chuleta de cerdo con ensalada Yogur natural - Pan
4	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
5	Paella valenciana con pollo y verduras Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Fruta y leche - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Chuleta de Sajonia con verduras asadas Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
11	Crema de puerros, patata y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche - Pan	Judías verdes con tomate Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
12	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Albóndigas de ternera con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Chuleta de cerdo al ajillo con patatas Fruta - Pan
15	Espaguetis con tomate Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
16	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
17	Brócoli salteado con jamón serrano Pavo fresco a la plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
19	Sopa navideña Solomillo de pollo empanado con patatas fritas Natillas chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filete de ternera plancha Fruta - Pan

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Menú diciembre 2025

En el mes de diciembre, en la Comunidad de Madrid, se llevarán a cabo numerosos actos para conmemorar la Semana de la Constitución Española 2025. Desde la Consejería de Educación, solicitaron nuestra colaboración a la hora de programar los menús escolares e introducir platos que incluyan algún ingrediente relacionado con la Constitución Española.

Hemos decidido incluir en el menú del día 5 de diciembre tres de los platos más significativos de la gastronomía española y que más se asocian en el extranjero a nuestra cultura culinaria.

Como primer plato pondremos paella valenciana, como segundo plato merluza a la vizcaína y como postre peras de agua de la cuenca del Ebro.

Esperamos que el menú sea del agrado de toda la Comunidad Escolar.



Platos rápidos y saludables

CREMA DE CALABAZA

Un plato ideal para los días fríos. Para hacer esta crema, necesitaremos calabaza, patata, puerro y zanahoria. Las cantidades aproximadas para 2 personas son 500 gramos de calabaza, 1 puerro, 2 zanahorias y 1 patata de tamaño mediano. Se ponen en una cazuela los ingredientes limpios y pelados y se cubren con agua. Añadiremos dos cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal. Los coceremos durante 30 minutos y luego trituraremos. Es importante triturarlo bien para que quede una textura agradable.

En el plato, podemos decorarla y darle un toque diferente añadiendo nata líquida, picatostes de pan, nueces, piñones, pipas, hojas de menta, crema balsámica y un largo etcétera entre otras muchas cosas.

Un pequeño truco para que la crema quede más sabrosa es utilizar caldo de pollo o de cocido en lugar de agua.



Aperitivos para cenas y comidas familiares

Probablemente a lo largo de este mes, tengáis la necesidad de organizar alguna comida con familiares o amigos.



Trigueros albardados con salmón ahumado



Pincho de huevo de codorniz, aceituna, pimienta y boquerón



Pan tostado, aguacate, langostino y queso crema



Árbol de pan de pita con guacamole



Pan tostado, mozzarella gratinada y salmón



Pan tostado, cebolla caramelizada y queso de cabra

Como consejo y con el fin de reducir al máximo el desperdicio alimentario, os recomendamos que si sois 10 personas, calculéis para 7. Será eso o asumir que durante los próximos días, los aperitivos entrarán y saldrán constantemente del frigorífico.

