

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espirales al queso Pollo en pepitoria (contiene almendra) Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 854,524 prot (g): 40,436 lip (g): 36,061 hc (g): 88,221	Patatas guisadas con choco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 471,077 prot (g): 22,107 lip (g): 15,959 hc (g): 60,251	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan blanco Kcal: 701,355 prot (g): 37,608 lip (g): 29,184 hc (g): 65,889	Ensalada variada con huevo y atún Albóndigas de ave con tomate Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 589,449 prot (g): 29,417 lip (g): 22,376 hc (g): 60,122	Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 627,196 prot (g): 23,505 lip (g): 24,94 hc (g): 73,837
08	09	10	11	12
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo) - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 424,538 prot (g): 15,848 lip (g): 10,611 hc (g): 61,839	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 598,8 prot (g): 39,224 lip (g): 19,865 hc (g): 59,905	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento Bbq burger Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 1089,736 prot (g): 36,802 lip (g): 45,983 hc (g): 128,571	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 507,22 prot (g): 20,29 lip (g): 12,074 hc (g): 76,321	Macarrones con boloñesa de soja texturizada Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y pan integral Kcal: 609,266 prot (g): 32,904 lip (g): 20,145 hc (g): 75,201
15	16	17	18	19
Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso Magro de cerdo a la riojana Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 882,389 prot (g): 50,982 lip (g): 25,88 hc (g): 103,242	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 519,825 prot (g): 19,411 lip (g): 21,069 hc (g): 57,681	Paella de verduras Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, maíz y oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 649,158 prot (g): 21,71 lip (g): 21,356 hc (g): 88,83	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas asadas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 670,752 prot (g): 37,019 lip (g): 24,189 hc (g): 71,465	Sopa de navidad Pizza de jamón york y queso Patatas dado fritas Turrónes variados y pan integral Kcal: 945,889 prot (g): 81,791 lip (g): 87,534 hc (g): 116,836
22	23	24	25	26
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
29	30	31	01	02
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo