

DICIEMBRE 2025

MIÉRCOLES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espirales en blanco Pechuga de pollo al horno / plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 677,596 prot (g): 39,431 lip (g): 14,304 hc (g): 93,75	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 488,776 prot (g): 19,301 lip (g): 15,537 hc (g): 67,61	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Filete de merluza al horno con ajo y perejil Calabacín al horno Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 425,571 prot (g): 19,614 lip (g): 10,197 hc (g): 59,982	Calabacín salteado Pechuga de pollo al horno / plancha Cous cous Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 439,566 prot (g): 32,947 lip (g): 12,571 hc (g): 46,45	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 533,381 prot (g): 18,944 lip (g): 15,722 hc (g): 80,808
08	09	10	11	12
Macarrones en blanco Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Arroz salteado Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 590,224 prot (g): 30,924 lip (g): 11,398 hc (g): 88,39	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 542,803 prot (g): 29,708 lip (g): 21,34 hc (g): 53,315	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 656,496 prot (g): 31,461 lip (g): 18,764 hc (g): 85,19	Arroz con calabaza y calabacín Filete de merluza a la plancha / al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 520,301 prot (g): 23,225 lip (g): 11,669 hc (g): 77,808	Macarrones en blanco Tortilla francesa Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 478,606 prot (g): 20,891 lip (g): 13,02 hc (g): 71,07
15	16	17	18	19
Espaguetis en blanco Filete de magra al horno / plancha Zanahoria al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 590,196 prot (g): 30,061 lip (g): 19,064 hc (g): 71,13	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Gallo san pedro al horno / plancha Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 394,006 prot (g): 22,002 lip (g): 10,505 hc (g): 49,13	Arroz hervido con zanahoria Revuelto de huevo Calabacín al horno Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 562,661 prot (g): 19,022 lip (g): 19,394 hc (g): 75,719	Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla) Pechuga de pollo al horno / plancha Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 455,146 prot (g): 32,651 lip (g): 13,614 hc (g): 47,195	 Sopa de ave con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Zanahoria al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) v biscotes Kcal: 496,988 prot (g): 34,408 lip (g): 18,338 hc (g): 65,484
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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo