

DICIEMBRE 2025

MIÉRCOLES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
<b>Arroz</b>  <b>Cerdo</b>  <b>Verdura cruda</b>  <b>Lácteo y pan</b>  Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	<b>Verdura crema</b>  <b>Pescado azul</b>  <b>Patata</b>  <b>Lácteo y pan</b>  Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	<b>Verdura crema</b>  <b>Ave</b>  <b>Patata</b>  <b>Fruta fresca y pan</b>  Kcal: 134,726 prot (g): 2,877 lip (g): 0,333 hc (g): 28,514	<b>Pasta</b>  <b>Pescado azul</b>  <b>Verdura cruda</b>  <b>Lácteo y pan</b>  Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	<b>Verdura entera</b>  <b>Ternera</b>  <b>Verdura cruda</b>  <b>Lácteo y pan</b>  Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67
08	09	10	11	12
<b>Verdura entera</b>  <b>Ternera</b>  <b>Verdura cocida</b>  <b>Lácteo y pan</b>  Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	<b>Arroz</b>  <b>Pescado azul</b>  <b>Judías verdes y guisantes salteados</b>  <b>Fruta fresca y pan</b>  Kcal: 203,226 prot (g): 5,52 lip (g): 3,543 hc (g): 33,994	<b>Pasta</b>  <b>Cinta de lomo a la española</b>  <b>Verdura cruda</b>  <b>Lácteo y pan</b>  Kcal: 554,156 prot (g): 40,981 lip (g): 29,874 hc (g): 29,49	<b>Sopa</b>  <b>Ave</b>  <b>Verdura cruda</b>  <b>Lácteo y pan</b>  Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	<b>Arroz</b>  <b>Pescado azul</b>  <b>Patata</b>  <b>Lácteo y pan</b>  Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67
15	16	17	18	19
<b>Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso</b>  <b>Pescado blanco</b>  <b>Verdura cruda</b>  <b>Lácteo y pan</b>  Kcal: 770,785 prot (g): 41,206 lip (g): 26,192 hc (g): 86,865	<b>Sopa</b>  <b>Ave</b>  <b>Patata</b>  <b>Lácteo y pan integral</b>  Kcal: 334,65 prot (g): 20,315 lip (g): 19,005 hc (g): 19,63	<b>Verdura crema</b>  <b>Pescado azul</b>  <b>Patata</b>  <b>Lácteo y pan</b>  Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	<b>Crema de calabacín y puerro</b>  <b>Ternera</b>  <b>Patatas asadas</b>  <b>Lácteo y pan</b>  Kcal: 606,183 prot (g): 26,592 lip (g): 25,172 hc (g): 64,827	 <b>Sopa de navidad</b>  <b>Huevo</b>  <b>Patatas dado fritas</b>  <b>Fruta fresca y pan integral</b>  Kcal: 419,988 prot (g): 11,8 lip (g): 13,638 hc (g): 61,153
22	23	24	25	26
<b>VACACIONES</b>  <b>DE</b>  <b>NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES</b>  <b>DE</b>  <b>NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES</b>  <b>DE</b>  <b>NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES</b>  <b>DE</b>  <b>NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES</b>  <b>DE</b>  <b>NAVIDAD</b>
29	30	31	01	02
<b>VACACIONES</b>  <b>DE</b>  <b>NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES</b>  <b>DE</b>  <b>NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES</b>  <b>DE</b>  <b>NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES</b>  <b>DE</b>  <b>NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES</b>  <b>DE</b>  <b>NAVIDAD</b>

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo