

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
<p>Espirales al queso</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Patata panadera con cebolla al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 754,246 prot (g): 44,507 lip (g): 25,611 hc (g): 83,308</p>	<p>Guiso de patatas con calamar</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 471,077 prot (g): 22,107 lip (g): 15,959 hc (g): 60,251</p>	<p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan blanco</p> <p>Kcal: 701,355 prot (g): 37,608 lip (g): 29,184 hc (g): 65,889</p>	<p>Ensalada variada con huevo y atún</p> <p>Albóndigas de ave con tomate</p> <p>Cous cous</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 589,449 prot (g): 29,417 lip (g): 22,376 hc (g): 60,122</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 627,196 prot (g): 23,505 lip (g): 24,94 hc (g): 73,837</p>
08	09	10	11	12
<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 424,538 prot (g): 15,848 lip (g): 10,611 hc (g): 61,839</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Pollo estilo broaster</p> <p>Judías verdes y guisantes salteados</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 598,8 prot (g): 39,224 lip (g): 19,865 hc (g): 59,905</p>	<p>Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento</p> <p>Bbq burger</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 1089,736 prot (g): 36,802 lip (g): 45,983 hc (g): 128,571</p>	<p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 525,22 prot (g): 24,088 lip (g): 12,374 hc (g): 76,321</p>	<p>Macarrones con verduras en salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 533,451 prot (g): 23,454 lip (g): 18,203 hc (g): 69,978</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso</p> <p>Magro de cerdo a la riojana</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 882,389 prot (g): 50,982 lip (g): 25,88 hc (g): 103,242</p>	<p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo)</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga, col y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 519,825 prot (g): 19,411 lip (g): 21,069 hc (g): 57,681</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Revuelto de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 649,158 prot (g): 21,71 lip (g): 21,356 hc (g): 88,83</p>	<p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Daditos de pollo en salsa</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 670,752 prot (g): 37,019 lip (g): 24,189 hc (g): 71,465</p>	<p>Sopa de navidad</p> <p>Pizza de jamón york y queso</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 843,839 prot (g): 50,908 lip (g): 28,843 hc (g): 111,846</p>
22	23	24	25	26
<p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>NAVIDAD</p>
29	30	31	01	02
<p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>NAVIDAD</p>

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