

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
<p>Espirales sin gluten con tomate</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Patata panadera con cebolla al horno</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 594,649 prot (g): 34,08 lip (g): 14,174 hc (g): 82,026</p>	<p>Guiso de patatas con calamar</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 469,277 prot (g): 19,677 lip (g): 15,224 hc (g): 65,93</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 sin gluten v sin alergenós</p> <p>Kcal: 688,755 prot (g): 35,478 lip (g): 27,999 hc (g): 69,168</p>	<p>Ensalada variada con huevo y atún</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 513,241 prot (g): 32,787 lip (g): 16,77 hc (g): 52,941</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 625,396 prot (g): 21,075 lip (g): 24,205 hc (g): 79,516</p>
08	09	10	11	12
<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 442,406 prot (g): 24,301 lip (g): 14,337 hc (g): 54,13</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Judías verdes y guisantes salteados</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 586,687 prot (g): 31,572 lip (g): 22,663 hc (g): 60,284</p>	<p>Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 661,169 prot (g): 31,791 lip (g): 23,708 hc (g): 73,377</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 sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 512,62 prot (g): 21,968 lip (g): 11,189 hc (g): 79,6</p>	<p>Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 520,406 prot (g): 19,513 lip (g): 17,816 hc (g): 74,567</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Filete de magra al horno / plancha</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 583,099 prot (g): 26,85 lip (g): 19,011 hc (g): 75,111</p>	<p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Gallo san pedro al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, col y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 446,17 prot (g): 21,454 lip (g): 11,003 hc (g): 62,842</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 sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 636,558 prot (g): 19,58 lip (g): 20,171 hc (g): 92,109</p>	<p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Daditos de pollo en salsa</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 658,152 prot (g): 34,889 lip (g): 23,004 hc (g): 74,744</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten y sin alergenós</p> <p>Kcal: 676,999 prot (g): 34,396 lip (g): 17,388 hc (g): 70,048</p>
22	23	24	25	26
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
29	30	31	01	02
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE 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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo