

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
<p>Macarrones con tomate</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: 616,067 prot (g): 37,661 lip (g): 14,998 hc (g): 79,399</p>	<p>Guiso de patatas con calamar</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 540,997 prot (g): 31,157 lip (g): 19,006 hc (g): 57,251</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 (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Cous cous</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 445,199 prot (g): 32,482 lip (g): 14,153 hc (g): 44,838</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 558,596 prot (g): 27,246 lip (g): 16,07 hc (g): 72,957</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>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 integral</p> <p>Kcal: 588,487 prot (g): 34,002 lip (g): 23,398 hc (g): 54,605</p>	<p>Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento</p> <p>Cinta de lomo a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 709,345 prot (g): 35,103 lip (g): 25,085 hc (g): 76,918</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 boloñesa de soja texturizada</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 624,986 prot (g): 41,574 lip (g): 17,412 hc (g): 72,201</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis a la italiana</p> <p>Magro de cerdo a la riojana</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 677,247 prot (g): 36,316 lip (g): 22,096 hc (g): 79,215</p>	<p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo)</p> <p>Gallo san pedro al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, col y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 456,166 prot (g): 29,512 lip (g): 12,152 hc (g): 51,921</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 568,598 prot (g): 28,724 lip (g): 13,78 hc (g): 79,37</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 ave con fideos</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 integral</p> <p>Kcal: 589,083 prot (g): 37,909 lip (g): 18,91 hc (g): 64,894</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...	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