

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>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>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur de soja y pan blanco</p> <p>Kcal: 610,832 prot (g): 32,232 lip (g): 25,242 hc (g): 58,05</p>	<p>Ensalada variada con huevo y atún</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Cous cous</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 498,606 prot (g): 35,753 lip (g): 15,887 hc (g): 46,324</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 (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)</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: 404,539 prot (g): 14,642 lip (g): 8,494 hc (g): 62,746</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Pollo estilo broaster</p> <p>Judías verdes y guisantes salteados</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p> <p>Kcal: 586,56 prot (g): 40,052 lip (g): 20,207 hc (g): 55,345</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): 24,098 lip (g): 12,374 hc (g): 76,321</p>	<p>Macarrones con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 609,266 prot (g): 32,904 lip (g): 20,145 hc (g): 75,201</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>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 ave con fideos</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p> <p>Kcal: 676,848 prot (g): 38,687 lip (g): 18,653 hc (g): 60,284</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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo