

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espirales al queso	Patata y zanahoria al vapor	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)	Ensalada variada con huevo y atún	Arroz a la milanesa
Pollo en pepitoria	Tortilla francesa	Salmón al horno con ajo y perejil	Albóndigas de ave con tomate	Tortilla de calabacín
Patata panadera con cebolla al horno	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Cous cous	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque.	Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque.	Batido casero de yogur con fruta y pan blanco	Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque.	Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque.
Kcal: 887,528 prot (g): 40,733 lip (g): 36,107 hc (g): 95,39	Kcal: 504,507 prot (g): 19,633 lip (g): 15,82 hc (g): 70,147	Kcal: 701,355 prot (g): 37,608 lip (g): 29,184 hc (g): 65,889	Kcal: 622,453 prot (g): 29,714 lip (g): 22,422 hc (g): 67,291	Kcal: 660,2 prot (g): 23,802 lip (g): 24,986 hc (g): 81,006
08	09	10	11	12
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)	Macarrones con boloñesa de soja texturizada
Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo)	Pollo estilo broaster	Bbq burger	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa
-	Judías verdes y guisantes salteados	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)
Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque,	Batido casero de yogur con fruta y pan integral	Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque,	Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque,	Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque,
Kcal: 457,542 prot (g): 16,145 lip (g): 10,657 hc (g): 69,008	Kcal: 598,8 prot (g): 39,224 lip (g): 19,865 hc (g): 59,905	Kcal: 1122,74 prot (g): 37,099 lip (g): 46,029 hc (g): 135,74	Kcal: 556,224 prot (g): 24,395 lip (g): 12,42 hc (g): 83,49	Kcal: 642,27 prot (g): 33,201 lip (g): 20,191 hc (g): 82,37
15	16	17	18	19
Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo)	Paella de verduras	Crema de calabacín y puerro	Sopa de navidad
Magro de cerdo a la riojana	Gallo san pedro al horno / plancha	Revuelto de patatas y cebolla	Daditos de pollo en salsa	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, col y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz y oregano	Patatas asadas	Patatas dado fritas
Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque.	Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque.	Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque.	Fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque.	Turrónes variados y pan integral
Kcal: 915,393 prot (g): 51,279 lip (g): 25,926 hc (g): 110,411	Kcal: 489,17 prot (g): 29,809 lip (g): 12,198 hc (g): 59,09	Kcal: 682,162 prot (g): 22,007 lip (g): 21,402 hc (g): 95,999	Kcal: 703,756 prot (g): 37,316 lip (g): 24,235 hc (g): 78,634	Kcal: 690,048 prot (g): 35,887 lip (g): 38,597 hc (g): 69,199
22	23	24	25	26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
DE	DE	DE	DE	DE
NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
29	30	31	01	02
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
DE	DE	DE	DE	DE
NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD

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