

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
<b>Macarrones con tomate</b>  <b>Pechuga de pollo al horno / plancha</b> <b>Patata panadera con cebolla al horno</b>  <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 616,067 prot (g): 37,661 lip (g): 14,998 hc (g): 79,399	<b>Patata y zanahoria al vapor</b>  <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b>  <b>Fruta fresca y pan integral</b> Kcal: 471,503 prot (g): 19,336 lip (g): 15,774 hc (g): 62,978	<b>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</b>  <b>Cinta de lomo a la plancha / horno</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Batido casero de yogur con fruta y pan blanco</b> Kcal: 577,411 prot (g): 30,428 lip (g): 20,988 hc (g): 62,846	<b>Ensalada variada con huevo</b>  <b>Pechuga de pollo al horno / plancha</b> <b>Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)</b>  <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 503,924 prot (g): 33,863 lip (g): 17,955 hc (g): 49,662	<b>Arroz con calabaza y calabacín</b>  <b>Tortilla de calabacín</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b>  <b>Fruta fresca y pan integral</b> Kcal: 558,928 prot (g): 19,084 lip (g): 20,699 hc (g): 71,571
08	09	10	11	12
<b>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)</b>  <b>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</b>  <b>Arroz salteado</b> <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 435,007 prot (g): 25,225 lip (g): 13,305 hc (g): 51,758	<b>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</b>  <b>Pollo estilo broaster</b> <b>Zanahoria baby al vapor</b> <b>Batido casero de yogur con fruta y pan integral</b> Kcal: 580,97 prot (g): 37,121 lip (g): 19,772 hc (g): 58,805	<b>Acelgas con patatas salteadas</b>  <b>Cinta de lomo a la española</b>  <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 661,952 prot (g): 31,128 lip (g): 25,136 hc (g): 69,299	<b>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</b>  <b>Revuelto de huevo</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b>  <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 570,691 prot (g): 18,943 lip (g): 21,055 hc (g): 74,176	<b>Macarrones con verduras en salsa de tomate</b>  <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b>  <b>Fruta fresca y pan integral</b> Kcal: 509,066 prot (g): 21,008 lip (g): 16,318 hc (g): 69,978
15	16	17	18	19
<b>Espaguetis a la italiana</b>  <b>Magro de cerdo a la riojana</b> <b>Zanahoria salteada</b>  <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 677,247 prot (g): 36,316 lip (g): 22,096 hc (g): 79,215	<b>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</b>  <b>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</b> <b>Ensalada de lechuga, col y zanahoria</b>  <b>Fruta fresca y pan integral</b> Kcal: 476,77 prot (g): 28,273 lip (g): 13,058 hc (g): 57,163	<b>Arroz hervido con zanahoria</b>  <b>Revuelto de patatas y cebolla</b> <b>Ensalada de lechuga, maíz y oregano</b>  <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 624,678 prot (g): 20,187 lip (g): 21,18 hc (g): 85,547	<b>Crema de calabacín y puerro</b>  <b>Daditos de pollo en salsa</b> <b>Patatas asadas</b>  <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 670,752 prot (g): 37,019 lip (g): 24,189 hc (g): 71,465	 <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</b> <b>Patatas dado fritas</b> <b>Batido casero de yogur con fruta y pan integral</b> Kcal: 589,083 prot (g): 37,909 lip (g): 18,91 hc (g): 64,894
22	23	24	25	26
<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>
29	30	31	01	02
<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>

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