

DICIEMBRE 2025

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|---|--|---|---|--|
| 01  | 02   | 03  | 04  | 05   |
| <p>Espirales al queso</p> <p>Pollo en pepitoria</p> <p>Patata panadera con cebolla al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 854,524 prot (g): 40,438 lip (g): 36,061 hc (g): 88,221</p>   | <p>Patata y zanahoria al vapor</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 471,503 prot (g): 19,336 lip (g): 15,774 hc (g): 62,978</p>  | <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan blanco</p> <p>Kcal: 695,87 prot (g): 41,522 lip (g): 27,06 hc (g): 65,417</p> | <p>Ensalada variada con huevo</p> <p>Albóndigas de ave con tomate</p> <p>Cous cous</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 567,532 prot (g): 28,363 lip (g): 22,376 hc (g): 60,122</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 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>Pollo estilo broaster</p> <p>Judías verdes y guisantes salteados</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 598,8 prot (g): 39,224 lip (g): 19,865 hc (g): 59,905</p>   | <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento</p> <p>Bbq burger</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 1089,736 prot (g): 36,802 lip (g): 45,983 hc (g): 128,571</p>   | <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 570,691 prot (g): 18,943 lip (g): 21,055 hc (g): 74,176</p> | <p>Macarrones con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 584,881 prot (g): 31,058 lip (g): 18,26 hc (g): 75,301</p> |
| 15  | 16   | 17  | 18  | 19   |
| <p>Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso</p> <p>Magro de cerdo a la riojana</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 882,389 prot (g): 50,982 lip (g): 25,88 hc (g): 103,242</p>   | <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo)</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, col y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 484,966 prot (g): 33,901 lip (g): 13,472 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 navidad</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Turrónes variados y pan integral</p> <p>Kcal: 690,048 prot (g): 35,887 lip (g): 38,597 hc (g): 69,199</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



Pescado



Fruta



lácteo