

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 616,067 prot (g): 37,661 lip (g): 14,998 hc (g): 79,399	Guiso de patatas con calamar Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 471,077 prot (g): 22,107 lip (g): 15,959 hc (g): 60,251	Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco Kcal: 610,832 prot (g): 32,232 lip (g): 25,242 hc (g): 58,05	Ensalada variada con huevo y atún Pechuga de pollo al horno / plancha Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 498,606 prot (g): 35,753 lip (g): 15,887 hc (g): 46,324	Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 627,196 prot (g): 23,505 lip (g): 24,94 hc (g): 73,837
08	09	10	11	12
Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo) - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 404,539 prot (g): 14,642 lip (g): 8,494 hc (g): 62,746	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Yogur de soja y pan integral Kcal: 586,56 prot (g): 40,052 lip (g): 20,207 hc (g): 55,345	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento Cinta de lomo a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 709,345 prot (g): 35,103 lip (g): 25,085 hc (g): 76,918	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 525,22 prot (g): 24,098 lip (g): 12,374 hc (g): 76,321	Macarrones con boloñesa de soja texturizada Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y pan integral Kcal: 609,266 prot (g): 32,904 lip (g): 20,145 hc (g): 75,201
15	16	17	18	19
Espaguetis a la italiana Magro de cerdo a la riojana Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 677,247 prot (g): 36,316 lip (g): 22,096 hc (g): 79,215	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Gallo san pedro al horno / plancha Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 456,166 prot (g): 29,512 lip (g): 12,152 hc (g): 51,921	Paella de verduras Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, maíz y oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 649,158 prot (g): 21,71 lip (g): 21,356 hc (g): 88,83	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas asadas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 670,752 prot (g): 37,019 lip (g): 24,189 hc (g): 71,465	 Sopa de ave con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan integral Kcal: 676,848 prot (g): 38,687 lip (g): 18,653 hc (g): 60,284
22	23	24	25	26
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
29	30	31	01	02
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE 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