

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
<p>Espirales sin gluten con tomate</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Patata panadera con cebolla al horno</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 521,149 prot (g): 33,81 lip (g): 14,009 hc (g): 63,147</p>	<p>Guiso de patatas con calamar</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 395,777 prot (g): 19,407 lip (g): 15,059 hc (g): 47,051</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 497,898 prot (g): 26,685 lip (g): 21,785 hc (g): 43,444</p>	<p>Ensalada variada con huevo y atún</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 439,741 prot (g): 32,517 lip (g): 16,605 hc (g): 34,062</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 551,896 prot (g): 20,805 lip (g): 24,04 hc (g): 60,637</p>
08	09	10	11	12
<p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 348,907 prot (g): 22,825 lip (g): 11,955 hc (g): 36,158</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Judías verdes y guisantes salteados</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 474,113 prot (g): 28,983 lip (g): 20,733 hc (g): 37,839</p>	<p>Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 587,669 prot (g): 31,521 lip (g): 23,543 hc (g): 54,498</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 no dar pan</p> <p>Kcal: 439,12 prot (g): 21,698 lip (g): 11,034 hc (g): 60,721</p>	<p>Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 446,906 prot (g): 19,243 lip (g): 17,651 hc (g): 55,688</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Filete de magra al horno / plancha</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 509,599 prot (g): 26,58 lip (g): 18,846 hc (g): 56,232</p>	<p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Gallo san pedro al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, col y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 372,67 prot (g): 21,184 lip (g): 10,838 hc (g): 43,963</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 no dar pan</p> <p>Kcal: 563,058 prot (g): 19,31 lip (g): 20,006 hc (g): 73,23</p>	<p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Daditos de pollo en salsa</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 584,652 prot (g): 34,619 lip (g): 22,839 hc (g): 55,865</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y no dar pan</p> <p>Kcal: 466,485 prot (g): 31,707 lip (g): 15,658 hc (g): 47,003</p>
22	23	24	25	26
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
29	30	31	01	02
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo