

## Menú Basal

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	04 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
08 <b>Festivo</b>	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961	11 <b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b> Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	12 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
15 <b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b>	16 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789	17 Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b> Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32	18 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	19 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74
22 <b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>	23 Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034	24 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.	25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA	26

# 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.



## 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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	>  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>  Verdura
 Legumbres	>  Verdura
	○  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	>  Pavo
 Pescado	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
	○  Huevo
 Pavo	>  Huevo
 Pescado	>  Verdura
	○  Pescado
 Fruta	○  Lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACIOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANZUELOS	SUERTEOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella valenciana															
			Segundo	Tosta de queso cremoso con orégano	1	2	4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14	
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1	4	5	6				9		11				14	
			Segundo	Limanda a la meniere	1	4						9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14	
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal															
			Segundo	Tortilla de patata			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14	
	01/12/2025		Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1													14	
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza		3						9		11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea														14	
			Segundo	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Chips de boniato															
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14	
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14	
		Martes	Primero	Arroz a banda				5	6									14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Champiñones salteados															
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1							9		11	12			14	
			Segundo	Pollo al horno															
			Guarnición	Maíz salteado															
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14	
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3					9		11				14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1							10	11						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14	
			Segundo	Magro asado en salsa de naranja									11					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14	
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3												
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14	
		Jueves	Primero	Sopa marinera	1		4					9		11					14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro														14	
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
		Viernes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3					9		11					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de navidad	1	2	3					9		11	12			14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero		0														
			Segundo	Fajitas con bolonesa vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14	
		Miércoles	Primero	Arroz al horno con garbanzos		2						9						14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzare				2											
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14	
			Segundo	Pizza de atún, champiñones y queso	1	2	3	4				9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Espaguetis eco en salsa de calabaza	1							9		11					14
			Segundo	Croquetas y nuggets de pescado	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1	2	3					9		11	12			14	
			Segundo	Milhojas de mozzarella	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Brócoli salteado															
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos														14	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14	
		Miércoles	Primero		0														
			Segundo	Fogonero al horno con ajo y perejil			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14	
		Jueves	Primero		0														
			Segundo	Tortilla de queso		2	3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												14	
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón	1													14	

## Menú ALTO EN FIBRA

DICIEMBRE 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01  Paella valenciana Tosta de pan integral con queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada / pan integral	02  Pasta integral a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / pan integral	03  Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	04  Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan integral	05  Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada / pan integral
<b>Festivo</b>	08  Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada / pan integral	09  Sopa de fideos integrales con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada / pan integral	10  <b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b> Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada / pan integral	12  Fideos a la cazuela (con pasta integral) Tosta de pan integral con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas / pan integral
15  Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada / pan integral	<b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b>  Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <b>Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan integral</b>	17  Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	18  Sopa marinera (con pasta integral) Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada / pan integral	19  Pasta integral a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / pan integral
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b>  Sopa de navidad (pasta integral) Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate / pan integral	23  30	24  31	25  01	26  <b>-PAN Y PASTA SIEMPRE INTEGRAL</b> <b>-SUPERVISAR Y FOMENTAR LA INGESTA HÍDRICA DURANTE LAS COMIDAS</b> <b>-SERVIR MÁS GUARNICIÓN A BASE DE VERDURAS</b>
29  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA  	30	31	01	02
<b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b>				

# La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprendem hàbits saludables per a tota la vida.



## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprendem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.



## 04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
Verdura	> Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	> Verdura
Llegums	> Verdura
	Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	> Carn
Peix	> Ou
Llegums	> Peix
Carn	> Ou
	Peix

Fruita	> Lacti
--------	---------

# Menú ASTRINGENTE

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	02 Espaguetis en blanco Limanda al horno - Yogur natural y pan	03 Crema de patata Tortilla francesa - Yogur natural y pan	04 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	05 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Abadejo al horno Chips de boniato al horno Yogur natural y pan
08 <b>Festivo</b>	09 Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan	10 Sopa de ave con fideos Pollo al horno - Yogur natural y pan	11 Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	12 Sopa de ave con fideos Tosta de atún - Yogur natural y pan
15 Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan	16 Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	17 Arroz en blanco Tosta de jamón serrano - Yogur natural y pan	18 Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Yogur natural y pan	19 Coditos en blanco Salmón al horno - Yogur natural y pan
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan	23	24	25	26
29	30	31	01	02

# 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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura

### SEGUNDOS PLATOS

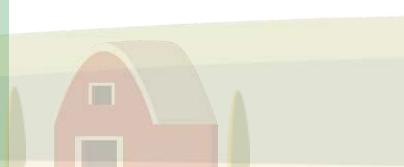
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo

Fruta

lácteo

# Menú SIN CERDO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	04 Crema de calabaza con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08 <b>Festivo</b>	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	10 Sopa de ave con fideos y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Pisto de verduras Cous cous Fruta de temporada y pan	12 Sopa de ave con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Tosta de verduras Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b>	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa de verduras con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de ave con fideos Abadejo al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan	23	24	25	26
29 <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</b>	30	31 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</b>	01 	02 

# 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.

## 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...		Para cenar puede ser...
	Verdura	>	 Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>	 Verdura
	Legumbres	>	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	 carne  Pescado
	Pescado	>	 Huevo  carne
	Legumbres	>	 Verdura  Huevo
	carne	>	 Huevo  Pescado
			 Fruta  lácteo

# Menú SIN FRUTOS SECOS

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	04 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
<b>Festivo</b>	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b> Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	12 Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b>  Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Natillas de chocolate y pan	23	24	25	26
29	30	31	01	02
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.          * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>				
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA          ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p> 				

# 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.

## 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...		Para cenar puede ser...	
	Verdura	>		Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>		Verdura
	Legumbres	>		Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Huevo	>		carne
	Pescado	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
				Pescado
				Fruta
				lácteo

# Menú SIN LEGUMBRES, SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Guiso de patata y verdura Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
<b>Festivo</b>	09 Arroz a banda Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Sopa de ave con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Fideos a la cazuela con pasta sin huevo Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15 Guiso de patata y verdura Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan sin gluten	17 Arroz con salsa de tomate Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Sopa marinera con pasta sin huevo Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	19 Pasta sin huevo con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b>  Sopa de ave con pasta sin huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas  Natillas de chocolate y pan sin gluten	23	24	25	26
29  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.	30	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA 	01	02

# 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.

## 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...		Para cenar puede ser...	
	Verdura	>		Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>		Verdura
	Legumbres	>		Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Huevo	>		carne
	Pescado	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
				Pescado
				Fruta
				lácteo

# Menú SIN GLUTEN

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
<b>Festivo</b>	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b> Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Fideos a la cazuela con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan sin gluten	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	19 Pasta sin gluten a la carbonara Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Natillas de chocolate y pan sin gluten	23	24	25	26
29	30	31	01	02
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p>				
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA</p>				

# 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.

## 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...		Para cenar puede ser...
	Verdura	>	 Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>	 Verdura
	Legumbres	>	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	 carne  Pescado
	Pescado	>	 Huevo  carne
	Legumbres	>	 Verdura  Huevo
	carne	>	 Huevo  Pescado
			 Fruta  lácteo

# Menú SIN GLUTEN, SIN LACTOSA

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
<b>Festivo</b>	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	19 Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b>  Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Postre de soja y pan sin gluten	23	24	25	26
29	30	31	01	02
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p>				

# 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.

## 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...		Para cenar puede ser...
	Verdura	>	 Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>	 Verdura
	Legumbres	>	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	 carne  Pescado
	Pescado	>	 Huevo  carne
	Legumbres	>	 Verdura  Huevo
	carne	>	 Huevo  Pescado
			 Fruta  lácteo

# Menú SIN GLUTEN, SIN PLV

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
<b>Festivo</b>	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	19 Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b>  Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Postre de soja y pan sin gluten	23	24	25	26
29	30	31	01	02
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p>				

# 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.

## 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...		Para cenar puede ser...
	Verdura	>	 Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>	 Verdura
	Legumbres	>	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	 carne  Pescado
	Pescado	>	 Huevo  carne
	Legumbres	>	 Verdura  Huevo
	carne	>	 Huevo  Pescado
			 Fruta  lácteo

# Menú SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	04 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08 <b>Festivo</b>	09 Arroz a banda Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	10 Sopa de ave con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b> Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	12 Fideos a la cazuela con pasta sin huevo Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan	17 Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa marinera con pasta sin huevo Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Pasta sin huevo con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de ave con pasta sin huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Natillas de chocolate y pan	23	24	25	26
29 <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</b>	30	31 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</b>	01	02

# 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.

## 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...		Para cenar puede ser...
	Verdura	>	 Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>	 Verdura
	Legumbres	>	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	 carne  Pescado
	Pescado	>	 Huevo  carne
	Legumbres	>	 Verdura  Huevo
	carne	>	 Huevo  Pescado
			 Fruta  lácteo

## Menú SIN LACTOSA

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Espaguetis ecológicos con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	04 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08 <b>Festivo</b>	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	11 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	12 Sopa de ave con fideos Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Torta francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Postre de soja y pan	23	24	25	26
29	30	31	01	02
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.            * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>				

# 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.

## 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...		Para cenar puede ser...	
	Verdura	>		Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>		Verdura
	Legumbres	>		Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Huevo	>		carne
	Pescado	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
				Pescado
				Fruta
				lácteo

# Menú SIN LEGUMBRES

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Arroz con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
08 <b>Festivo</b>	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Sopa de ave con arroz Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15 Guiso de patata y verdura Torta francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan sin gluten	17 Arroz a la cubana Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Sopa marinera con arroz Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	19 Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Natillas de chocolate y pan sin gluten	23	24	25	26
29	30	31	01	02
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p>				
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA</p>				
				

# 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.



¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	> Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	> Verdura
Legumbres	> Verdura

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	> carne
Pescado	> Huevo
Legumbres	> Verdura
carne	> Huevo

Fruta	> lácteo
-------	----------



# Menú SIN PESCADO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	02 Espaguetis eco a la napolitana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	04 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de verduras Chips de boniato Fruta de temporada y pan
<b>Festivo</b>	08 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	09 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10  Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	12 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b> Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b>	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos a la carbonara Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan	23	24	25	26
29  <small>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</small>	30	31  <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</b>	01 	02 

# 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.

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	> Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	> Verdura
Legumbres	> Verdura

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	> carne
Pescado	> Huevo
Legumbres	> Verdura
carne	> Huevo

Fruta	> lácteo
-------	----------

# Menú SIN PESCADO, SIN PLV

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de verduras Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	02 Espaguetis eco a la napolitana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	04 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de verduras Chips de boniato Fruta de temporada y pan
<b>Festivo</b>	09 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	11 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Sopa de ave con fideos Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Torta francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	16 Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos con salsa de tomate Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> 	23	24	25	26
Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Postre de soja y pan				
29	30	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA  Jornada internacional	01	02 
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.          * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA  Jornada internacional</p>		

# 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.

## 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...		Para cenar puede ser...	
	Verdura	>		Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>		Verdura
	Legumbres	>		Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Huevo	>		carne
	Pescado	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
				Pescado
				Fruta
				lácteo