

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 Festivo	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
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 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.



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	>  carne  Pescado
 Pescado	>  Huevo  carne
 Legumbres	>  Verdura  Huevo
 carne	>  Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

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 Festivo	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 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate 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 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	16 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32	17 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	18 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	19 Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 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	21 * 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.	22 23 24 25	26 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA	27 

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...
Vera	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Vera
Legumbres	>	Vera
Legumbres	>	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	ALTRANZUE	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														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14
		Jueves	Primero	Sopa marinera	1		4					9		11				
			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				
			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 mozzar		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				
			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														
			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													

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



Carne



Huevo



Carne



Legumbres



Huevo



Verdura



Carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

LUNES 01 Paella valenciana (80g arroz -2R) Tosta de pan (40g -2R) de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (1R)	MARTES 02 Espaguetis ECO a la napolitana (100g pasta-2R) Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)	MIÉRCOLES 03 Fabada vegetal (100g alubias-2R) Tortilla de patata (50g patata-1R) Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	JUEVES 04 Crema de calabaza (200g calabaza-1R +100g patata-2R) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	VIERNES 05 Potaje de garbanzos a la mediterránea (100g garbanzos-2R) Abadejo al horno Chips de boniato (50g boniato-1R) Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)
LUNES 08 FESTIVO	MARTES 09 Arroz a banda (120g arroz -3R) Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	MIÉRCOLES 10 Sopa de fideos con garbanzos (100g pasta-2R +50g garbanzos-1R) Pollo al horno Maíz salteado (50g maíz-1R) Fruta de temporada (1R)	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres ECOy hortalizas de temporada (100g legumbres-2R +50g patata-1R) Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	VIERNES 12 Fideos a la cazuela (100g pasta-2R) Tosta de pan (30g-1,5R) con hummus de garbanzos (25g hummus-0,5R) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas (1R)
LUNES 15 Lentejas ECO de la huerta (100g lentejas-2R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (2R) Pan (20g-1R)	DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín (300g calabacín-1R + 100g patata-2R) Magro de cerdo asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural (0,5R) con fideos de chocolate puro (5g fideos-0,5R) Pan (20g-1R)	MIÉRCOLES 17 Arroz a la cubana (80g arroz -2R) Guisantes salteados con jamón serrano (100g guisantes-2R) Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (1R)	JUEVES 18 Sopa marinera (100g pasta-2R) Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno (50g patata-1R) Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	VIERNES 19 Coditos a la carbonara (100g pasta-2R) Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de navidad (100g pasta-2R) Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas (50g patatas-1R) Bizcocho de chocolate (40g-2R)			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA 	1 R de fruta corresponde a: -50g de plátano -100g de ciruela, mandarina, manzana, melocotón, naranja, pera, piña, arándanos -150g de frambuesas, moras -200g de fresas, melón, sandía

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
Festivo	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	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  Albóndigas con tomate 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
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD  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.

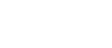


RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN FRUTOS SECOS, SIN CACAHUETE, SIN PIÑONES, SIN CASTAÑAS, SIN LENTEJAS

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
08 Festivo	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	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas  Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha 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 Guiso de patata y verdura 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
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD  Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Natillas de chocolate y pan	23	24	25	26
29	30	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA 	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>				

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	 carne
 Pescado	 Pescado
 Legumbres	 Huevo
	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteo

Menú SIN FRUTOS SECOS, SIN PESCADO, SIN MARISCO, SIN CONSERVANTES

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 a la plancha 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
Festivo	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 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 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 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 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 Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de navidad Pollo al horno Patatas fritas Natillas de chocolate y pan	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  Jornada internacional	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA  Jornada internacional	01 * NO SERVIR NINGÚN PLATO QUE CONTENGA EN SU PREPARACIÓN ALGÚN TIPO DE CONSERVANTE (E-200 -300)	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	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN FRUTOS SECOS, KIWI, ZUMO Y DERIVADOS

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
Festivo	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	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  Albóndigas con tomate 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
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD  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.

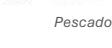


RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Pescado
 Legumbres	 Huevo
	 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
Festivo	08 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	09 Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Albóndigas con tomate 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
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 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	>  Verdura 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 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 Pasta sin huevo con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha 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 Tosta de verduras Chips de boniato Fruta de temporada y pan
Festivo	09 Arroz con verduras 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	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Fideos a la cazuela con pasta sin huevo Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros  Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan 23	17 Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa de ave 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 Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de ave con pasta sin huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas  Natillas de chocolate y pan	24	25	26	
29	30	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA 	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>				

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	 carne
 Pescado	 Pescado
 Legumbres	 Huevo
	 Verdura
 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 Festivo	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 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 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
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 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	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN PLV

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 eco a la napolitana 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
Festivo	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 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 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 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
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 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.



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
	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
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado

