

**DICIEMBRE 2025 - CEIP EL ROMERAL**  
**OVLACTOVEGETARIANO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1  Arroz con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada Aros de cebolla Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Menestra de verduras con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan  <b>Yogur natural con chocolate puro</b>	4 Espaguetis integrales con tomate Pisto de verduras con soja texturizada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 <b>FESTIVO</b>	9 Ensalada variada con queso Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Verduras rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12  Tosta con tomate y queso <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Guisantes salteados Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con verduras Huevo cocido con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Salteado campestre con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 	18 Ensalada variada con queso Arroz con verduras de proximidad Pan integral Yogur o leche natural	19 Lentejas ECO con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 <b>Menú especial de Navidad</b> Aperitivo navideño Hamburguesa vegetal con patatas Fruta 	23	24	25  <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	26  Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		<b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026</b> <b>¡NOS VEMOS EN ENERO!</b>



# 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.



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.

## 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