

DICIEMBRE 2025 - CEIP EL ROMERAL
SOLO FRUTA PERMITIDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1  Arroz con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida	2 Lentejas ECO guisadas con verduras Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	3 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro 	4 Espaguetis integrales a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida	5 Alubias con taquitos de rape Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
8 FESTIVO	9 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	11 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	12  Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida 	18 Ensalada variada con queso Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan integral Yogur o leche natural	19 Lentejas ECO a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
22 Menú especial de Navidad Aperitivo navideño Hamburguesa con patatas Fruta 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!



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	 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

