

Diciembre 2025



CEIP RAFAEL ALTAMIRA

Alergia a las lentejas y coliflor

LUAN
SERVICIOS GASTRONÓMICOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Garbanzos a la mediterránea Lomo de cerdo con verduritas Ensalada de toma, lechu y zanah Fruta de Temporada <i>Cena: Revuelto de huevo y coliflor hervida. Fruta.</i> 557.75 KC 13.00 PR 67.69 HC 24.39 LP 4.31 GS	2 Fideuá con pescado Nuggets de pollo Ensalada lechuga, remolacha y espárr. Fruta de Temporada <i>Cena: Tosta de hummus y pescado a la plancha. Fruta.</i> 806.23 KC 40.11 PR 103.36 HC 23.38 LP 4.81 GS	3 Sopa con fideos Pollo a la italiana Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada <i>Cena: Verduras al horno y hamburguesa a la plancha. Fruta.</i> 520.98 KC 34.88 PR 62.92 HC 12.23 LP 3.04 GS	4 Arroz con verduras Gallineta con menestra Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada <i>Cena: Crema de zanahoria y pescado al horno. Fruta.</i> 861.17 KC 25.42 PR 115.87 HC 31.09 LP 9.99 GS	5 Alubias estofadas Tortilla con calabacín Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Yogur <i>Cena: Acelgas salteadas y pizza de verduras. Fruta.</i> 634.46 KC 34.72 PR 30.10 HC 24.79 LP 6.80 GS
8 FESTIVO	9 Arroz con tomate Varitas de merluza Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Fruta de Temporada <i>Cena: Consomé y hamburguesa de lentejas. Fruta.</i> 811.95 KC 17.55 PR 124.18 HC 24.90 LP 3.50 GS	10 Crema de verduras Lomo adobado con zanahoria salteada Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada <i>Cena: Crema de boniato y huevos rellenos con cebolla. Fruta.</i> 553.72 KC 15.23 PR 72.13 HC 15.44 LP 4.96 GS	11 Olleta alicantina ECO (sin lentejas) Tortilla con queso Ensalada mediterránea(lech,tom,espárr.) Yogur <i>Cena: Sopa de pescado y magro en salsa . Fruta.</i> 683.06 KC 36.23 PR 61.94 HC 24.14 LP 7.59 GS	12 Espaguetis a la napolitana Fogonero con calabaza Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Fruta de Temporada <i>Cena: Berenjena rellena y quinoa con verduritas. Fruta.</i> 639.74 KC 30.12 PR 95.39 HC 12.69 LP 1.74 GS
15 Garbanzos a la jardinera con verd. Tortilla española Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Fruta de Temporada <i>Cena: Hervido con judías verdes y merluza en salsa verde. Fruta.</i> 672.24 KC 28.18 PR 84.79 HC 20.35 LP 4.02 GS	16 Espirales al pomodoro Rollitos de pavo y queso Ensalada de lech, espárragos, lombarda Fruta de Temporada <i>Cena: Coliflor hervida y filete de ternera plancha. Fruta.</i> 755.78 KC 33.73 PR 104.01 HC 20.52 LP 7.89 GS	17 Alubias a la hortelana Albóndigas en salsa Ensalada siciliana (lech,tom,olivas) Yogur <i>Cena: Pisto al horno y brocheta de pescado. Fruta.</i> 712.17 KC 30.47 PR 32.53 HC 35.35 LP 8.26 GS	18 Sopa con lluvia Pollo con ratatouille Ensalada de lechuga, tomate y brotes soja Fruta de Temporada <i>Cena: Crema de champiñones y revuelto de huevos y puerro. Fruta.</i> 746.30 KC 32.73 PR 61.66 HC 38.34 LP 12.86 GS	MENÚ TEMÁTICO
22 Crema de hortalizas Magro en salsa con verduras Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada <i>Cena: Cuscús con verduras picadas y pescado a la plancha. Fruta.</i> 545.26 KC 26.11 PR 65.93 HC 18.21 LP 4.27 GS				
			Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.	Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos

ECO: Legumbres
procedentes de cultivo
ecológico

Fruta del tiempo:
plátano, manzana,
mandarina, kiwi,
naranja y pera.

Alérgenos de declaración
obligatoria.

