

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 Patatas al horno Yogur natural y pan	23	24	25	26
29	30	31	01 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA  JORNADA INTERNACIONAL	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	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 carne	>  Huevo
	○  Pescado
	○  Fruta
	○  lácteo