

# Menú Basal

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Pollo al horno Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras Lomo adobado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	03 Lentejas Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	04 Espaguetis eco a la napolitana Delicias de pescado crujientes Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Paella valenciana Entremeses Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 <b>Festivo</b>  Jornada internacional	09 <b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b> Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	10 Arroz caldoso con verduras Tortilla de jamón cocido Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	11 Fideos a la cazuela Limanda al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada / pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	16 Arroz a la cubana Salmón al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	17 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Pasta napolitana Guisantes salteados con huevo cocido Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 <b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b> Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada variada  Jornada internacional
20 <b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b> Sopa de navidad Hamburguesa completa Patatas fritas Bizcocho de chocolate / pan	21  Pagar contenido	22 23	24	25  Jornada internacional
26	27	28	29	30
31 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	01  Jornada internacional	02 El menú puede variar por circunstancias de producción.		

\* 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.

# 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

### SEGUNDOS PLATOS

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

  

Fruta	lácteo
-------	--------

