

menú



Diciembre 2025

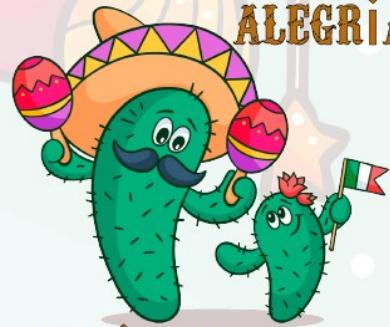


CEIP SAN JOSÉ DE CALASANZ

Menu calsanz catering CCV

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural,
y además te da energía para jugar sin
parar. ¡Disfruta de su variedad de colores
y recuerda comer varias piezas al día!

eco Ingredientes ECO

✓ Pescado sostenible

● De temporada

● Fuente de omega 3

● Gastronomía local

● Sugerencia CENA

● Proteína vegetal

● Dia menú temático

● Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3581kj 856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	20.4g	30.5g 2.5g

menú



Diciembre 2025



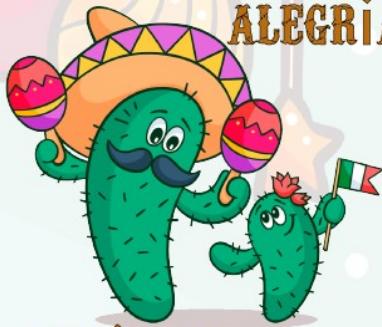
CEIP SAN JOSÉ DE CALASANZ

Menu no carne CCV

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa minestrone con letras sopa de verduras</p> <p>Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Arroz de invierno con setas y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Crema bretona de alubias con hortalizas</p> <p>Pisto de verduras con guarnición de arroz con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con tostas Macarrones con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Pizza margarita con tomate y queso Fruta de temporada</p>
<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda Crema de boniato Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso</p> <p>Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabaza y coco Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Bacalao rebozado Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p>Arroz con verduritas Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Humus de garbanzos con nachos Arroz Mexicano con verduras</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso Natillas</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>
<p>31</p>				

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

- Ingredientes ECO**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega 3**
- Castronomía local**
- Sugerencia CENA**
- Proteína vegetal**
- Día menú temático**
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

menú



Diciembre 2025



CEIP SAN JOSÉ DE CALASANZ

Alergia/intolerancia frutos secos-cacahuete-lactosa-proteína leche de vaca-huevo-menu celiaco CCV

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Arroz de invierno con setas y zanahoria Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Crema bretona de alubias con hortalizas Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Magro con ajetes al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p>
<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Fideua gandienese con fideos "sin gluten" de pescado y marisco Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda Crema de boniato Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas Crema de verduras campesinas Alitas de pollo al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con magro y verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Humus de garbanzos Arroz Mexicano con verduras Salteado de pollo y pimiento con especias Fruta de temporada</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>31</p>	<p>31</p>

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
 manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático

menú



Diciembre 2025



CEIP SAN JOSÉ DE CALASANZ

Menu especial calasanz (ensalada+arroz o pasta blanca+postre) CCV

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Macarrones hervida</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>01 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz hervido</p> <p>02 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz blanco al horno</p>	<p>03 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz hervido</p> <p>05 Lechuga, maíz, olivas Arroz hervido</p>	<p>06 Macarrones hervida</p> <p>Fruta de temporada</p>	
<p>Festivo</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz blanco al horno</p> <p>09 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz hervido</p>	<p>10 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz hervido</p>	<p>11 Espaguetis hervida</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda Arroz blanco al horno</p>
<p>Macarrones hervida</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15 Lechuga, lombarda, olivas Arroz hervido</p>	<p>16 Macarrones hervida</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz hervido</p>	<p>18 Espaguetis hervida</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Humus de garbanzos con nachos Arroz blanco al horno</p>	<p>22 Festivo</p>	<p>23 Festivo</p>	<p>24 Festivo</p>	<p>25 Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>29 Festivo</p>	<p>30 Festivo</p>	<p>31 Festivo</p>	<p>26 Festivo</p>

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural,
y además te da energía para jugar sin
parar. ¡Disfruta de su variedad de colores
y recuerda comer varias piezas al día!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Castronomía local
- Proteína vegetal
- * Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático

DICIEMBRE

ALEGRÍA DE UN BOCADO

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Arroz Azteca

(arroz mexicano con ave, mix de verduras y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y especias)

Dulce corazón de México

(natillas de vainilla)



ABJota explora el delicioso sabor de los **dulces naturales** y cómo pueden dar energía y bienestar. Con alegría, experimenta nuevas combinaciones y aprende que **lo saludable también puede ser delicioso**.

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de diciembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, manzana, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos la crema de calabaza y coco! La tradicional crema de calabaza que tanto nos apetece en invierno con un toque de sabor a coco que la hace irresistible ¡Y además rica en vitaminas! ¿te animas a probarla?

Consejo saludable

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar.
→ ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!