

Menú HALAL, SIN QUESO, SIN NATA

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Pollo halal al horno Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras Tofu salteado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	03 Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	04 Espaguetis eco a la napolitana (sin queso) Delicias de pescado crujientes (sin queso, sin nata) Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Arroz con verduras Entremeses sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Festivo 	09 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Soja texturizada con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	10 Arroz caldoso con verduras Tortilla de verduras Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	11 Fideos a la cazuela sin cerdo Limanda al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Sopa de verduras con fideos y garbanzos Pollo halal al horno Maíz salteado Fruta de temporada / pan
15 Lentejas de la huerta con verduras 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 Pollo halal marinado al limón Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Pasta napolitana (sin queso) Guisantes salteados con huevo cocido Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Salteado de verduras con soja texturizada Ensalada variada Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD  Sopa de verduras Tofu salteado Patatas fritas Bizcocho de chocolate / pan	21 22	23 24	25	26
27 	28 	29 	30 	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>01 El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>		

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	Pescado
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo

Menú HALAL

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis eco a la napolitana	Arroz con verduras
Sopa de verduras	Hamburguesa vegetal	Tortilla de patata	Delicias de pescado crujientes	Entremeses sin alérgenos
Pollo halal al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo 		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Sopa de verduras con fideos y garbanzos
Soja texturizada con tomate		Tortilla de verduras	Fideos a la cazuela sin cerdo	Pollo halal al horno
Ensalada variada		Champiñones salteados	Limanda al horno	Maíz salteado
Fruta de temporada / pan		Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta con verduras	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Pasta napolitana	Crema de calabacín con tostones caseros
Tortilla francesa	Salmón al horno	Pollo halal marinado al limón	Guisantes salteados con huevo cocido	Salteado de verduras con soja texturizada
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de verduras				
Hamburguesa vegetal				
 Patatas fritas				
Bizcocho de chocolate / pan				
29	30	31	01	02
* 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.		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p> 		
El menú puede variar por circunstancias de producción.				

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.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

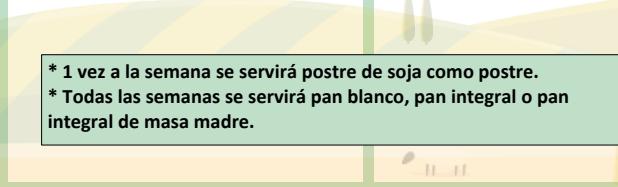
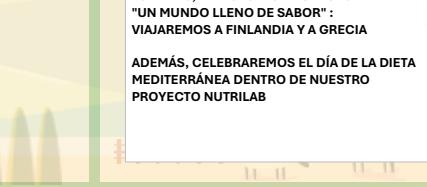
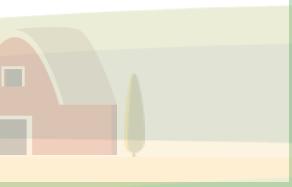
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú HALAL-VEGANO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Soja texturizada con verduras al curry Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras Tofu salteado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	03 Lentejas con verduras Tosta de verduras Ensalada variada Fruta de temporada / pan	04 Espaguetis eco a la napolitana (sin queso) Patatas con soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Arroz con verduras Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Festivo 	09 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Soja texturizada con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	10 Arroz caldoso con verduras Hummus de garbanzos con pan tostado Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	11 Fideos a la cazuela sin alérgenos Patatas con verduras y orégano Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Sopa de verduras con fideos y garbanzos Tofu salteado Maíz salteado Fruta de temporada / pan
15 Lentejas de la huerta con verduras Tofu salteado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	16 Arroz con salsa de tomate Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	17 Sopa de verduras Tosta con pisto y soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Pasta napolitana (sin queso) Guisantes salteados (sin huevo cocido) Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Salteado de verduras con soja texturizada Ensalada variada Postre de soja con cacao sin alérgenos / pan
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD  Sopa de verduras Tofu salteado Patatas fritas Postre especial permitido / pan	21 22	23 24	25	26
27  * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.	28  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB	29  01	30  02 El menú puede variar por circunstancias de producción.	

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	Pescado
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo

Menú HIPERCOLESTEROLEMIA

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 con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	04 Espaguetis eco a la napolitana Pescado al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Arroz con verduras Jamón cocido y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Festivo  Jornada internacional	09 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas de ave 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 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada variada  Jornada internacional Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Sopa de navidad Hamburguesa de ave Patatas asadas Postre especial sin azúcar / pan	21 22	23 24	25	26
27  * 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.	28 	29 30  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB	31 	01 02 El menú puede variar por circunstancias de producción.

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

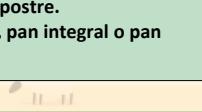
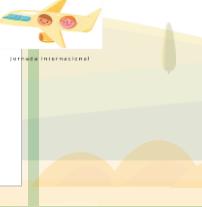
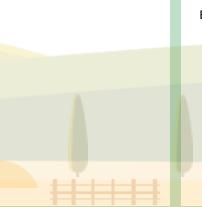
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN CARNE

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Soja texturizada con verduras al curry Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras Hamburguesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada / pan	03 Lentejas con verduras 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 Arroz con verduras Panaché de quesos Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Festivo  <small>Jornada internacional</small>	09 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Soja texturizada con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	10 Arroz caldoso con verduras Tortilla de verduras Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	11 Fideos a la cazuela sin carne Limanda al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Sopa de verduras con fideos y garbanzos Hamburguesa vegetal Maíz salteado Fruta de temporada / pan
15 Lentejas de la huerta con verduras 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 Hamburguesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Pasta napolitana Guisantes salteados con huevo cocido Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 DEGUSTACIÓN BÉLGICA  <small>Jornada internacional</small> Ensalada variada Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Sopa de verduras Hamburguesa vegetal  Patatas fritas Bizcocho de chocolate / pan	21 22	23 24	25	26
27  <small>Jornada internacional</small>	28  <small>Jornada internacional</small>	29  <small>Jornada internacional</small>	30  <small>Jornada internacional</small>	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB  <small>Jornada internacional</small>
<p>* 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.</p>		<p>01 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB  <small>Jornada internacional</small></p>		
		<p>02 El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>		

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	Pescado
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo

Menú SIN GLUTEN

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada variada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno Fruta de temporada / pan sin gluten	02 Crema de verduras Lomo adobado Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	03 Guiso de patata y verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	04 Pasta sin gluten a la napolitana Pescado al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	05 Paella valenciana Entremeses sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
08 Festivo  Jornada internacional	09 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de verduras y hortalizas de temporada Albóndigas sin alérgenos con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	10 Arroz caldoso con verduras Tortilla de jamón cocido sin alérgenos Champiñones salteados Fruta de temporada / pan sin gluten	11 Fideos a la cazuela sin alérgenos (pasta sin gluten) Limanda al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	12 Sopa sin alérgenos con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada / pan sin gluten
15 Guiso de patata y verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	16 Arroz a la cubana Salmón al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	17 Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	18 Pasta sin gluten napolitana Guisantes salteados con huevo cocido Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	19 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros sin gluten Magro asado en salsa de naranja Ensalada variada Yogur natural con cacao sin alérgenos / pan sin gluten
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Sopa de navidad sin alérgenos con pasta sin gluten Hamburguesa sin alérgenos  Patatas fritas Postre especial sin alérgenos / pan sin gluten	21 22	23 24	25	26
27  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	28 	29  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB	30 	31  El menú puede variar por circunstancias de producción.

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	Pescado
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo

Menú SIN HUEVO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada variada Sopa de ave con pasta sin huevo Pollo al horno Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras Lomo adobado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	03 Lentejas Tosta de verduras Ensalada variada Fruta de temporada / pan	04 Pasta sin huevo a la napolitana Pescado al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Paella valenciana Entremeses sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Festivo 	09 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas sin alérgenos con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	10 Arroz caldoso con verduras Hummus de garbanzos con pan tostado Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	11 Fideos a la cazuela sin alérgenos (pasta sin huevo) Limanda al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Sopa sin alérgenos con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada / pan
15 Lentejas de la huerta Tofu salteado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	16 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	17 Sopa marinera sin alérgenos con pasta sin huevo Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Pasta sin huevo napolitana Guisantes salteados con jamón york Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros sin alérgenos Magro asado en salsa de naranja Ensalada variada Yogur natural con cacao sin alérgenos / pan 
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Sopa de navidad sin alérgenos con pasta sin huevo Hamburguesa sin alérgenos Patatas fritas Postre especial sin alérgenos / pan	21 22	23 24	25	26
27 28	29 30	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 	01 02 El menú puede variar por circunstancias de producción. 	

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA
ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB

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

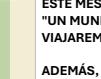
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN LACTOSA

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada variada Sopa de ave sin alérgenos 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 (sin queso) Pescado al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Paella valenciana Entremeses sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Festivo  <small>Jornada internacional</small>	09 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	10 Arroz caldoso con verduras Tortilla de jamón cocido sin alérgenos Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	11 Fideos a la cazuela sin alérgenos 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 (sin queso) Guisantes salteados con huevo cocido Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros sin alérgenos Magro asado en salsa de naranja Ensalada variada Postre de soja con cacao sin alérgenos / pan
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Sopa de navidad sin alérgenos Hamburguesa sin alérgenos  Patatas fritas Postre especial sin alérgenos / pan	21 22	23 24	25	26
27  * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.	28  <small>Jornada internacional</small>	29  <small>Jornada internacional</small> ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB	30  <small>Jornada internacional</small>	31  <small>Jornada internacional</small> El menú puede variar por circunstancias de producción.

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.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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	Pescado
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo

Menú SIN PLÁTANO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Pollo al horno Fruta permitida / pan	02 Crema de verduras Lomo adobado Ensalada variada Fruta permitida / pan	03 Lentejas Tortilla de patata Ensalada variada Fruta permitida / pan	04 Espaguetis eco a la napolitana Delicias de pescado crujientes Ensalada variada Fruta permitida / pan	05 Paella valenciana Entremeses Ensalada variada Fruta permitida / pan
08 Festivo 	09 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada variada Fruta permitida / pan	10 Arroz caldoso con verduras Tortilla de jamón cocido Champiñones salteados Fruta permitida / pan	11 Fideos a la cazuela Limanda al horno Ensalada variada Fruta permitida / pan	12 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta permitida / pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada variada Fruta permitida / pan	16 Arroz a la cubana Salmón al horno Ensalada variada Fruta permitida / pan	17 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada variada Fruta permitida / pan	18 Pasta napolitana Guisantes salteados con huevo cocido Ensalada variada Fruta permitida / pan	19 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada variada Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan 
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Sopa de navidad Hamburguesa completa Patatas fritas Bizcocho de chocolate / pan	21 22 23	24	25	26
27 28 29	30	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 	01 02 El menú puede variar por circunstancias de producción. 	

* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA
ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB


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

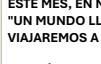
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SPLV

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada variada Sopa de ave sin alérgenos 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 (sin queso) Pescado al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Paella valenciana Entremeses sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Festivo  <small>Jornada internacional</small>	09 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	10 Arroz caldoso con verduras Tortilla de jamón cocido sin alérgenos Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	11 Fideos a la cazuela sin alérgenos 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 (sin queso) Guisantes salteados con huevo cocido Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros sin alérgenos Magro asado en salsa de naranja Ensalada variada  <small>Jornada internacional</small> Postre de soja con cacao sin alérgenos / pan
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Sopa de navidad sin alérgenos Hamburguesa sin alérgenos  Patatas fritas Postre especial sin alérgenos / pan	21 22	23 24	25	26
27  <small>Jornada internacional</small>	28  <small>Jornada internacional</small>	29  <small>Jornada internacional</small>	30  <small>Jornada internacional</small>	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB  <small>Jornada internacional</small>
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p>				
<p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>				

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	Pescado
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo

Menú VEGANO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Soja texturizada con verduras al curry Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras Tofu salteado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	03 Lentejas con verduras Tosta de verduras Ensalada variada Fruta de temporada / pan	04 Espaguetis eco a la napolitana (sin queso) Patatas con soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Arroz con verduras Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Festivo 	09 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Soja texturizada con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	10 Arroz caldoso con verduras Hummus de garbanzos con pan tostado Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	11 Fideos a la cazuela sin alérgenos Patatas con verduras y orégano Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Sopa de verduras con fideos y garbanzos Tofu salteado Maíz salteado Fruta de temporada / pan
15 Lentejas de la huerta con verduras Tofu salteado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	16 Arroz con salsa de tomate Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	17 Sopa de verduras Tosta con pisto y soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Pasta napolitana (sin queso) Guisantes salteados (sin huevo cocido) Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Salteado de verduras con soja texturizada Ensalada variada Postre de soja con cacao sin alérgenos / pan
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD  Sopa de verduras Tofu salteado Patatas fritas Postre especial permitido / pan	21 22	23 24	25	26
27  * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.	28  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB	29  01 El menú puede variar por circunstancias de producción.	30	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.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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	Pescado
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo