

# Menú Basal

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761</small>	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 510,56 prot (g): 22,99 lip (g): 11,49 hc (g): 74,804</small>	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</small>	04 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193</small>	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14</small>
08 <b>Festivo</b>	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089</small>	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961</small>	11 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</small>	12 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 590,823 prot (g): 20,895 lip (g): 18,108 hc (g): 81,023</small>
15 <b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b> Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789</small>	16 Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b> <small>Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32</small>	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975</small>	18 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74</small>	19 Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712</small>
22 <b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b> Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan <small>Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034</small>	23 24 25	26		
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.          * Todas las semanas se servirá pan blanco y pan integral.</p>				
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO  <b>"UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</b></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...
Vaca	> Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	> Verdura
Legumbres	> Verdura
	○ Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	> Pavo ○ Pescado
Pescado	> Huevo ○ Pescado
Legumbres	> Verdura ○ Huevo
Cordero	> Huevo ○ Pescado
	○ Fruta ○ Lácteo