

DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN TOMATE PROCESADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada (sin tomate procesado) Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2  Arroz integral con huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas (sin tomate procesado) Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4  Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro 	5 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera (sin tomate procesado) Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate natural y atún Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)(sin tomate procesado) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales en blanco Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras (sin tomate procesado) Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras (sin tomate procesado) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo

 Fruta	 Lácteo
---	--

**DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN TOMATE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada (sin tomate) Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2  Arroz integral con huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas (sin tomate) Tortilla Ensalada de olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4  Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de atún Pan Yogur natural con chocolate puro 	5 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de atún Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera (sin tomate) Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con queso Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)(sin tomate) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales en blanco Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras (sin tomate) Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca sin tomate (lechuga, zanahoria, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras (sin tomate) Tortilla francesa Ensalada de olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Arroz integral con tomate y huevo  Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate  Pan Yogur de soja con chocolate puro (sin leche) 	5 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate y atún Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensaladavariada con espárragos Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur de soja	19 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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



**DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Arroz integral con tomate y huevo  Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Pan  Yogur natural con chocolate puro	5 Espaguetis ecológicos a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate y queso Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo

 Fruta	 Lácteo
---	--

DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN PESCADO Y MARISCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Arroz integral con tomate y huevo  Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Pan  Yogur natural con chocolate puro	5 Espaguetis ecológicos a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate y queso Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo



**DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN LEGUMBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Patatas guisadas con verduras de temporada Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2  Arroz integral con tomate y huevo Escalibada triturada con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Sopa de fideos Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan  Yogur natural con chocolate puro	5 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Guiso de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate y atún Arroz blanco Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo (mirar trazas) y queso fresco) Arroz con verduras Pan integral Yogur natural	19 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne Pescado



Pescado



Huevo



Legumbres



Verdura



carne



Huevo



Lácteo

**DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN LACTOSA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Arroz integral con tomate y huevo  Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate  Pan Yogur de soja con chocolate puro (sin leche) 	5 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate y atún Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensaladavariada con espárragos Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur de soja	19 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo



**DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN HUEVO**

Se utilizarán pastas sin trazas de huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Arroz integral con tomate Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	5 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	11 Tosta con tomate y atún Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo (mirar trazas) y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO! 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

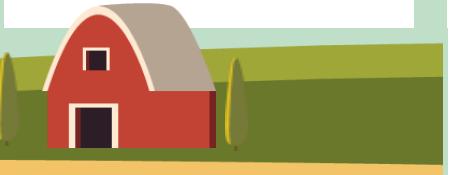
 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	>  carne
 Pescado	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 carne	>  Huevo



DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN HUEVO Y FRUTOS SECOS
Se utilizarán pastas sin trazas de huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Arroz integral con tomate  Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan  Yogur natural con chocolate puro	5 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate y atún  Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo (mirar trazas) y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23 	24 	25 	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30 	31 		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo



**DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN FRUTOS SECOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Arroz integral con tomate y huevo  Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan  Yogur natural con chocolate puro (sin frutos secos)	5 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate y atún Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo



**DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN COLORANTE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada (sin colorante) Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Arroz integral con huevo  Hummus de garbanzos (sin comino) con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan  Yogur natural con chocolate puro	5 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada variada con pollo Fideua marinera (sin colorante) Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate y atún  Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) (sin colorante) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales en blanco Merluza asada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras (sin colorante) Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18  Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo



**DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN CERDO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4  Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro 	5 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate y atún Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado en salsa de tomate con patatas Pan Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23 	24 	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30 	31 		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo



**DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
SIN CARNE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4  Crema de zanahoria Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro 	5 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada variada con queso Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate y atún Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado en salsa de tomate con patatas  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada variada con queso Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23 	24 	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30 	31 		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo



DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
OVLACTOVEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras de temporada Samfaina Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Arroz integral con tomate y huevo  Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	4 Crema de zanahoria Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan  Yogur natural con chocolate puro 	5 Espaguetis ecológicos con tomate Pisto a la bilbaína con patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	10 Ensalada variada con queso Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	11  Tosta con tomate y queso Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Queso fresco Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Guisantes con zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Salteado campestre con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada variada con queso Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

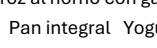
 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	>  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>  Verdura
 Legumbres	>  Verdura

Segundos platos

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

 Fruta	 Lácteo
---	--

DICIEMBRE 2025 - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO
INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas con verduras permitida Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	2  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida	3 Alubias estofadas Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida	4  Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan  Yogur natural con chocolate puro	5 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	10 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida	11  Tosta con tomate y atún Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida	12 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate con patatas  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	18  Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral  Yogur natural	19 Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
22 Menú especial de Navidad 	23 	24 No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque.	25  LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30 	31 		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	2 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos (sin comino) con tosta de Pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	3 Alubias estofadas Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	4 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural con chocolate puro (sin gluten)	5 Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	10 Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten marinera Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	11 Tosta sin gluten con tomate y atún Alubias con arroz integral Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	12 Vichyssoise con picatostes caseros (sin gluten) al horno Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
15 Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas sin gluten en salsa de tomate con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo (sin gluten) y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan sin gluten Yogur natural	19 Legumbres (no lenteja) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO! 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo

