



GRUPO
JUAN XXIII

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

COLECTIVIDADES

JUAN XXIII

MENÚ

DICIEMBRE

2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<div><div>DÍA 1</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Alubias con arroz integral ●Tortilla de calabacín con loncha de york ●●Fruta del tiempoR. Acelgas salteadasPan ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Verduras plancha, pescado azul y yogur</div></div></div>	<div><div>DÍA 2</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ●Macarrones ECO carbonara ●●●●Bacaladilla con verduras en crudité ●●Yogur / Fruta ●R. Coliflor al ajilloPan integral ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada de tomate, tortilla francesa con queso.Fruta.</div></div></div>	<div><div>DÍA 3</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●Arroz cubana con tomateHuevo cocido con salchicha fresca ●●Fruta del tiempoR. Espinacas al ajilloPan ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada, filete de lenguado plancha.</div></div></div>	<div><div>DÍA 4</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ●Guisado de rape ●●●●Chuletas Sajonia con guisantes salteadosFruta del tiempoR. Judías verdesPan integral ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada completa, carne de ave plancha, yogur.</div></div></div>	<div><div>DÍA 5</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●Sopa de fideos con garbanzos ●●●●Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asadaFruta del tiempoR. Brocoli con bechamel ●Pan ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Puré de zanahoria, merluza plancha. Fruta.</div></div></div>	<div><div>VALOR SEMANAL:</div><div>Energía: 780Kcal</div><div>Grasa: 28,9 g</div><div>Proteína: 32,9 g</div><div>HC: 79,5 g</div></div>
<div><div>DÍA 8</div><div><div>¡FESTIVO!</div></div></div>	<div><div>DÍA 9</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Olleta AlicantinaTortilla española con loncha de pavo ●●Yogur / Fruta ●R. Coliflor con bechamel ●●Pan integral ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Crema de champiñon, merluza rebozada, fruta.</div></div></div>	<div><div>DÍA 10</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●Fideua con gambita y calamar ●●●●●Merluza al horno en salsa verde ●●Fruta del tiempoR. Acelgas salteadasPan ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Crema de verduras, pescado plancha, yogur.</div></div></div>	<div><div>DÍA 11</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●Puré de calabaza ●Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas ●●●●●Fruta del tiempoR. Puré de calabaza ●Pan integral ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada de tomate, tortilla francesa con queso. Fruta.</div></div></div>	<div><div>DÍA 12</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ●Entremeses variados con empanadilla de horno ●●●●●Albondigas caseras en su jugo con verduras y patatas dadoFruta del tiempoR. Judías verdesPan ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada, filete de atún plancha, fruta.</div></div></div>	<div><div>VALOR SEMANAL:</div><div>Energía: 750Kcal</div><div>Grasa: 27,8 g</div><div>Proteína: 32,4 g</div><div>HC: 79,4 g</div></div>
<div><div>DÍA 15</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ●●Pure de legumbres con verduras ●Lomo fresco a la plancha con zanahorias babyFruta del tiempoR. Puré de verduras ●Pan integral ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Puré de zanahoria, merluza plancha. Fruta.</div></div></div>	<div><div>DÍA 16</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●Arroz de la huertaPescado de lonja (boquerón) con tomatitos cherry ●Yogur / Fruta ●R. Brocoli bechamel ●●Pan integral ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Verduras plancha, croquetas de jamón, fruta.</div></div></div>	<div><div>DÍA 17</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ●Lentejas ECO Castellana ●●Tortilla de queso con ratatouille ●Fruta del tiempoR. Acelgas salteadasPan ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Puré de zanahoria, pechuga pollo plancha. Fruta.</div></div></div>	<div><div>DÍA 18</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Espaguetis con salsa de tomate casera ●●Fogonero a la romana ●●●●Fruta del tiempoR. Espinacas al ajilloPan integral ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Crema de verduras, filete plancha, yogur.</div></div></div>	<div><div>DÍA 19</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. ●●Sopa de fideos integrales y huevo cocido ●●●●Hamburguesa plancha con ketchup y salteado de judías verdes ●●●●●Fruta del tiempoR. Coliflor al ajilloPan ●</div><div><div>Recomendación Cena:</div><div>Crema de verduras, varitas de merluza, yogur.</div></div></div>	<div><div>VALOR SEMANAL:</div><div>Energía: 778Kcal</div><div>Grasa: 28,7 g</div><div>Proteína: 32,9 g</div><div>HC: 79,4 g</div></div>
<div><div>DÍA 22</div><div><div>¡MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD!</div></div></div>		<div><div>Todos los dias habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo</div></div>		<div><div>frutas y hortalizas frescas 5 al día</div></div>	