

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 Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	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 Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
08 Festivo	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961	11 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	12 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
15 DEGUSTACIÓN BÉLGICA	16 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789	17 Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32	18 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	19 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74
22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23 Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034	24 * 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.	25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA	26

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
Verdura	> Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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



Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACIOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANZUELOS	SUERTEOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tosta de queso cremoso con orégano	1	2	4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1	4	5	6				9		11				14
			Segundo	Limanda a la meniere	1	4						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	01/12/2025		Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1													14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza		3						9		11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea														14
			Segundo	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Chips de boniato														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Arroz a banda				5	6									14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1							9		11	12			14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3					9		11				14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1							10	11					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Magro asado en salsa de naranja									11					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14
		Jueves	Primero	Sopa marinera	1		4					9		11				
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3					9		11				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de navidad	1	2	3					9		11	12			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	Fajitas con bolonesa vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz al horno con garbanzos		2						9						14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzare		2												
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Pizza de atún, champiñones y queso	1	2	3	4				9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Espaguetis eco en salsa de calabaza	1							9		11				
			Segundo	Croquetas y nuggets de pescado	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1	2	3					9		11	12			14
			Segundo	Milhojas de mozzarella	1	2	3					9						14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	Fogonero al horno con ajo y perejil			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	Tortilla de queso		2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												14
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón	1													14

Menú SIN ATÚN CON TOMATE

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	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	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08 Festivo	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 DEGUSTACIÓN BÉLGICA	16 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 	23 Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan	24	25	26
29	30	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA  <small>Jornada internacional</small>	01	02
<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>				

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	>  Verdura
 carne	>  Huevo
	○  Pescado
○	 Fruta
	 lácteo

Menú SIN CARNE

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con verduras Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	04 Crema de calabaza con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
Festivo	08 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	09 Guisantes salteados con cebolla Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Sopa de verduras con fideos y garbanzos Pisto de verduras Cous cous Fruta de temporada y pan	12 Sopa de verduras con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Tosta de verduras Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa de verduras con fideos Patatas a la boloñesa de soja texturizada - Fruta de temporada y pan	19 Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de verduras con fideos Abadejo al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan	23	24	25	26
29 <small>* 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.</small>	30 <small>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</small>	31 <small>Jornada internacional</small>	01 <small>Jornada internacional</small>	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.

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
	
Legumbres	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN CERDO

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	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	04 Crema de calabaza con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08 Festivo	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	10 Sopa de ave con fideos y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Pisto de verduras Cous cous Fruta de temporada y pan	12 Sopa de ave con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Tosta de verduras Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa de verduras con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de ave con fideos Abadejo al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan	23	24	25	26
29	30	31	01	02
<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>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</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
	
Legumbres	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN FRUTOS SECOS,SIN FRUTAS PUBESCENTES

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	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	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	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
Festivo	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	12 Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 	23	24	25	26
Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Natillas de chocolate y pan				
29	30	31	01	02
<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>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</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	>		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
				Fruta
				lácteo

Menú SIN HUEVO COCIDO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	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	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
Festivo	08 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	09 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10  DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan	17 Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan	23	24	25	26
29	30	31  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA	01	02 
<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>				

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú Basal

SIN HUEVO CRUDO

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 Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	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 Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
08 Festivo	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	12 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa jornada internacional Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789	DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	18 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74	19 Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Sopa de navidad jornada internacional Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034	23 * 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.	24	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA jornada internacional	26

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACIOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANZUELOS	SUERTEOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tosta de queso cremoso con orégano	1	2	4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1	4	5	6				9		11				14
			Segundo	Limanda a la meniere	1	4						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	01/12/2025		Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1													14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza		3						9		11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea														14
			Segundo	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Chips de boniato														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Arroz a banda				5	6									14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1							9		11	12			14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3					9		11				14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1							10	11					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Magro asado en salsa de naranja									11					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14
		Jueves	Primero	Sopa marinera	1		4					9		11				
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3					9		11				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de navidad	1	2	3					9		11	12			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	Fajitas con bolonesa vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz al horno con garbanzos		2						9						14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzare		2												
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Pizza de atún, champiñones y queso	1	2	3	4				9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Espaguetis eco en salsa de calabaza	1							9		11				
			Segundo	Croquetas y nuggets de pescado	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1	2	3					9		11	12			14
			Segundo	Milhojas de mozzarella	1	2	3					9						14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	Fogonero al horno con ajo y perejil			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	Tortilla de queso		2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												14
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón	1													14

Menú SIN MARISCO

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	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	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	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
Festivo	09 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	12 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos a la carbonara Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan	23	24	25	26
29 <small>* 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.</small>	30 <small>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</small>	31 <small>Jornada internacional</small>	01 <small>Jornada internacional</small>	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.

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
	
Legumbres	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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