

**DICIEMBRE 2025 - CEIP ÓSCAR ESPLÁ**  
**SIN CERDO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan <b>Yogur natural con chocolate puro</b>	4 Espaguetis ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 <b>FESTIVO</b>	9 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria 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 Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado 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 <b>Menú especial de Navidad</b> 	23	24	25 <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	26  <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		<b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!</b>



# 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

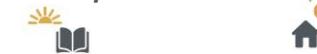
¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



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     | > | Pasta/Arroz |
| Pasta/Arroz | > | Verdura     |
| Legumbres   | > | Verdura     |
|             |   | Pasta/Arroz |



Para cenar puede ser...

### Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...

- |           |   |         |         |
|-----------|---|---------|---------|
| Huevo     | > | carne   | Pescado |
| Pescado   | > | Huevo   | carne   |
| Legumbres | > | Verdura | Huevo   |
| carne     | > | Huevo   | Pescado |



Para cenar puede ser...



Fruta



Lácteo