

menú



Diciembre 2025

CEIP MAESTRO SANCHÍS ALMIÑANO

Menu autónoma

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes														
<p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Paella Valenciana con pollo, judías, alcachofas y garrofón Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</p>	<p>Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tostas MACARRONES ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p> CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pizza de york y queso con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada</p> <p> CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>														
<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada</p> <p> CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas Lomo al ajillo al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandicense con merluza y marisco Librito de york y queso jamón york y queso al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato fresco Muslo de pollo al horno con salsa de manzana Fruta de temporada</p> <p> CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta</p>														
<p>Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada</p> <p> CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</p> <p>Humus con nachos Sopa Azteca sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos de pollo con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas</p> <p> CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Rollito de york y queso jamón cocido y queso Yogur</p> <p> CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</p>														
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>														
<p>30</p>	<p>31</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p>31</p>	<p>Valor nutricional</p> <p>(Promedio diario de la comida del medio día)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía</th> <th>Grasas</th> <th>ACG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3581kj 856kcal</td> <td>39.5g</td> <td>7.5g 12.7g 15.0g</td> </tr> <tr> <th>Hidratos de Carbono</th> <th>Azúcares</th> <th>Proteínas</th> <th>Sal</th> </tr> <tr> <td>88g</td> <td>20.4g</td> <td>30.5g</td> <td>2.5g</td> </tr> </tbody> </table>	Energía	Grasas	ACG	3581kj 856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	88g	20.4g	30.5g	2.5g
Energía	Grasas	ACG																
3581kj 856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g																
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal															
88g	20.4g	30.5g	2.5g															

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)			
Energía	Grasas	ACG	
3581kj 856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g	
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
88g	20.4g	30.5g	2.5g