CEIP SERRA DE BÉRNIA, XALÓ

JALUJE S.L.U. Servei de Menjador

DICIEMBRE 2025

SEMANA 1

LUNES		KCAL: 750.77 HC: 73.01 P: 43.36 G: 30.42
1	E	Ensalada
1º		Crema de calabaza ECO con topping de cebolla crunchy
2º		Ragú de cerdo en salsa de naranja con cususús
P		Fruta de temporada
S		Setas con huevos a la plancha y bastoncitos de boniato +Fruta del tiempo

MARTES		KCAL: 814.88 HC: 87.88 P: 39.51 G: 33.99
2	E	Ensalada completa
1º		Potaje de garbanzos con espinacas y zanahoria
2º		Tortilla de calabacín y patata con cebolla
P		Fruta de temporada
S		Tomate y mozzarella +tosta con aguacate y pimiento rojo y caballa+ Gelatina

MIÉRCOLES		KCAL: 862.73 HC: 94.43 P: 47.92 G: 32.60
3	E	Ensalada
1º		Fideuá de magro con verduras de temporada
2º		Figuritas de merluza rebozadas
P		Fruta de temporada
S		Libritos de berenjena rellenos de jamón y queso+ Fruta del tiempo

JUEVES		KCAL: 826.61 HC: 75.96 P: 36.37 G: 41.88
4	E	Ensalada
1º		Risoto de atún y parmesano
2º		Longanizas de pollo al horno con cebolla salteada
P		Fruta de temporada
S		Crema de verduras+ Tortilla de cherrys + Yogur natural

VIERNES		KCAL: 801.69 HC: 82.19 P: 40.27 G: 33.98
5	E	Ensalada
1º		Tallarines con boloñesa de pollo
2º		Filete de tilapia en salsa con zanahoria sofrita
P		Postre lácteo
S		Tacos integrales con pisto, mozzarella y jamón ibérico+ Fruta del tiempo

SEMANA 2

8	E	
1º		FESTIVO
2º		
P		
S		

		KCAL: 716.68 HC: 83.36 P: 25.59 G: 31.19
9	E	Ensalada
1º		Espirales integrales en salsa napolitana
2º		Ventresca de merluza con juliana de verduras
P		Fruta de temporada
S		Tortilla francesa con canónigos ,pavo y aguacate+Fruta del tiempo

		KCAL: 644.4 HC: 70.67 P: 19.05 G: 30.86
10	E	Ensalada
1º		Crema de zanahoria con topping de kellog's
2º		Albondigas de pavo con guisantes saltaeados
P		Fruta de temporada
S		Merluza con patatas y pisto+ Fruta del tiempo

		KCAL: 718.13 HC: 71.79 P: 34.51 G: 32.57
11		Ensalada variada
1º		Lentejas a la jardinera
2º		Revuelto de huevo con atún y queso crema
P		Fruta de temporada
S		Alcachofas+ Pechugas de pollo con curry+ Yogur natural

		KCAL: 888.17 HC: 117.10 P: 34.69 G: 31.24
12	E	Ensalada
1º		Sopa de ave con arroz integral
2º		Jamoncitos de pollo asados con ajo y patatas al horno
P		Postre lácteo
S		Gambas con huevo y patatas cocidas+ Fruta del tiempo

SEMANA 3

		KCAL: 654.83 HC: 65.23 P: 45.05 G: 23.81
15	E	Ensalada
1º		Crema de puerro con topping de crutons caseros al horno
2º		Contramuslo de pollo con pisto
P		Fruta de temporada
S		Tortilla de calabaza y espinacas con queso fresco de cabra +Fruta del tiempo

		KCAL: 792.25 HC: 89.97 P: 44.11 G: 28.40
16	E	Ensalada
1º		Potaje de judías veggie
2º		Abadejo rebozado
P		Fruta de temporada
S		Lombarda con pasas y manzana+ Filete de pavo+ Fruta del tiempo

		KCAL: 878.82 HC: 128.55 P: 23.41 G: 30.08
17	E	Ensalada BIO
1º		Sopa juliana con conchitas
2º		Tortilla de patatas con cebolla y quesito
P		Fruta de temporada
S		Brócoli crujiente+ Boquerones al papillote con boniato+ Gelatina

		KCAL: 774.33 HC: 85.38 P: 43.25 G: 28.85
18	E	Ensalada
1º		Pajaritas tricolor con boloñesa de soja texturizada y verduritas
2º		Tilapia en salsa de zanahoria
P		Fruta de temporada
S		Ensalada+ Pollo relleno con mozzarella y tomate+ Yogur natural

		KCAL: 828.07 HC: 70.10 P: 51.38 G: 37.98
19	E	Ensalada
1º		Arroz con tomate y huevo duro
2º		Magro en salsa de champiñones
P		Gelatina de fresa
S		Sopa de verduras+ faji-pizzas de atún+ fruta del tiempo

SEMANA 4

		KCAL: 992.24 HC: 109.43 P: 41.81 G: 42.83
22	E	Aperitivo navideño
1º		Sopa de ave con huevo duro y fideos
2º		Nuggets de pollo caseros con patatas fritas
P		Turrón choco crunchy
S		Salmón con salsa de cítricos y verduritas +Fruta del tiempo

¡¡FELIZ NAVIDAD Y FELICES FIESTAS!!

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA
Cristina Andrés Ferrer,Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.
Las ensaladas son variadas según temporada, contando siempre con al menos 5 ingredientes(Lechuga,zanahoria,tomate,pepino,maíz)
* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO,PESCADO O PRODUCTOS VEGANOS.
UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAI.

Jaluje
Servei de menjadors escolars