CEIP GABRIEL MIRÓ, CALPE

JALUJE S.L.U. Servei de Menjador

DICIEMBRE 2025

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4	5
E	Ensalada	Ensalada completa	Ensalada	Ensalada	Ensalada
1º	Crema de calabaza ECO con topping de cebolla crunchy	Potaje de garbanzos con espinacas y zanahoria	Fideuá de magro con verduras de temporada	Risoto de atún y parmesano	Tallarines con boloñesa de pollo
2º	Ragú de cerdo en salsa de naranja con cususús	Tortilla de calabacín y patata con cebolla	Figuritas de merluza rebozadas	Longanizas de pollo al horno con cebolla salteada	Filete de tilapia en salsa con zanahoria sofrita
P	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
S	Setas con huevos a la plancha y bastoncitos de boniato +Fruta del tiempo	Tomate y mozzarella +tosta con aguacate y pimiento rojo y caballa+ Gelatina	Libritos de berenjena rellenos de jamón y queso+ Fruta del tiempo	Crema de verduras+ Tortilla de cherrys + Yogur natural	Tacos integrales con pisto, mozzarella y jamón ibérico+ Fruta del tiempo
KCAL	750.77	814.88	862.73	826.61	801.69
HC	73.01	87.88	94.43	75.96	82.19
P	43.36	39.51	47.92	36.37	40.27
G	30.42	33.99	32.60	41.88	33.98

SEMANA 2

	8	9	10	11	12
E		Ensalada	Ensalada	Ensalada variada	Ensalada
1º		Espirales integrales en salsa napolitana	Crema de zanahoria con topping de kellog's	Lentejas a la jardinera	Sopa de ave con arroz integral
2º	FESTIVO	Ventresca de merluza con juliana de verduras	Albondigas de pavo con guisantes saltaeados	Revuelto de huevo con atún y queso crema	Jamoncitos de pollo asados con ajo y patatas al horno
P		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
S		Tortilla francesa con canónigos ,pavo y aguacate+Fruta del tiempo	Merluza con patatas y pisto+ Fruta del tiempo	Alcachofas+ Pechugas de pollo con curry+ Yogur natural	Gambas con huevo y patatas cocidas+ Fruta del tiempo
KCAL		716.68	644.4	718.13	888.17
HC		83.36	70.67	71.79	117.10
P		25.59	19.05	34.51	34.69
G		31.19	30.86	32.57	31.24

SEMANA 3

	15	16	17	18	19
E	Ensalada	Ensalada	Ensalada BIO	Ensalada	Ensalada
1º	Crema de puerro con topping de crutons caseros al horno	Potaje de judías veggie	Sopa juliana con conchitas	Pajaritas tricolor con boloñesa de soja texturizada y verduritas	Arroz con tomate y huevo duro
2º	Contramuslo de pollo con pisto	Abadejo rebozado	Tortilla de patatas con cebolla y quesito	Tilapia en salsa de zanahoria	Magro en salsa de champiñones
P	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de fresa
S	Tortilla de calabaza y espinacas con queso fresco de cabra +Fruta del tiempo	Lombarda con pasas y manzana+ Filete de pavo+ Fruta del tiempo	Brócoli crujiente+ Boquerones al papillote con boniato+ Gelatina	Ensalada+ Pollo relleno con mozzarella y tomate+ Yogur natural	Sopa de verduras+ faji-pizzas de atún+ fruta del tiempo
KCAL	654.83	792.25	878.82	774.33	828.07
HC	65.23	89.97	128.55	85.38	70.10
P	45.05	44.11	23.41	43.25	51.38
G	23.81	28.40	30.08	28.85	37.98

SEMANA 4

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
KCAL	992.24
HC	109.43
P	41.81
G	42.83

¡¡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 INTEGRAL.

Jaluje
Servei de menjadors escolars