

Menú HIPOCALÓRICO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Pollo al horno Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras Lomo adobado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	03 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	04 Espaguetis eco a la napolitana Pescado al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Arroz con verduras Jamón cocido y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Festivo  Jornada internacional	09 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas de ave con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	10 Arroz caldoso con verduras Tortilla de jamón cocido Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	11 Fideos a la cazuela Limanda al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada / pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	16 Arroz a la cubana Salmón al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	17 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Pasta napolitana Guisantes salteados con huevo cocido Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada variada  Jornada internacional Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Sopa de navidad Hamburguesa de ave Patatas asadas Postre especial sin azúcar / pan	21 22	23 24	25	26
27 	28 	29 	30 	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 
<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>El menú puede variar por circunstancias de producción.</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	Pescado
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo