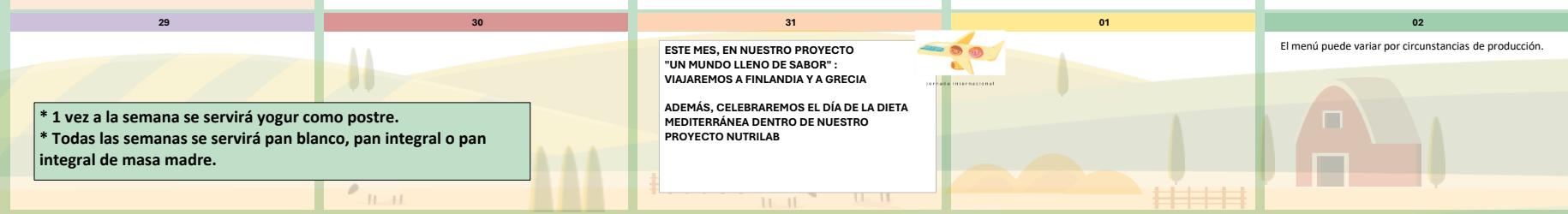


# Menú SIN CERDO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
01	02	03	04	05	
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis eco a la napolitana	Paella valenciana	
Sopa de ave con fideos	Hamburguesa vegetal	Tortilla de patata	Delicias de pescado crujientes	Entremeses sin alérgenos	
Pollo al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	
08	<b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b>		10	11	
	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela sin alérgenos	Sopa sin alérgenos con fideos y garbanzos	
	<b>Albóndigas de ave con tomate</b>	Tortilla de verduras	Limanda al horno	Pollo al horno	
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado	
	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	
15	16	17	18	<b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b>	
Lentejas de la huerta con verduras	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Pasta napolitana	Crema de calabacín con tostones caseros	
Tortilla francesa	Salmón al horno	Contramuslo de pollo marinado al limón	Guisantes salteados con huevo cocido	Salteado de verduras con soja texturizada	
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	<b>Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan</b>	
<b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>		23	24	25	
Sopa de navidad sin alérgenos					
Hamburguesa sin alérgenos					
 Patatas fritas					
Bizcocho de chocolate / pan					
29	30	31	01	02	
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</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.



## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



## 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