

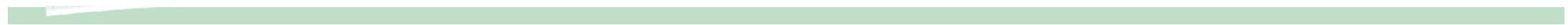
MENÚ BASAL

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 · Sopa de pescado con galets · Pollo provenzal con aceitunas con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 664,07kcal - Prot:32,57g - Lip:17,57g - HC:90,63g	2 · Macarrones con calabacín y zanahoria · Garbanzos estofados con verduras y huevo · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 497,60kcal - Prot:16,56g - Lip:8,28g - HC81,90g	3 · Judía verde y patata · Longaniza de cerdo con salsa tomate con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día Yogur natural La Fageda 670,37 kcal - Prot: 32,15 g - Lip: 30,54 g - HC: 62,30 g	4 · Lentejas estofadas · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 602,14 kcal - Prot: 23,22 g - Lip: 15,24 g - HC: 72,34 g	5 · Arroz con salsa de tomate · Merluza al horno en salsa verde · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 596,40 kcal - Prot: 19,24 g - Lip: 8,00 g - HC: 85,85 g
8 FESTIVO 	9 · Sopa de ave con fideos integrales ECO · Tortilla de patata y calabacín con lechuga ya aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 581,01 kcal - Prot: 16,91 g - Lip: 20,95 g - HC: 74,19 g	10 · Alubias guisadas con calabaza · Cinta de lomo asado con salsa rubia y ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 767,37 kcal - Prot: 33,80 g - Lip: 37,10 g - HC: 66,12 g	11 · Arroz a la zaragozana · Merluza al horno al ajoarriero con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 600,20kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:78,39g	12 · Crema de zanahoria · Pavo estrogof · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 610,34 kcal - Prot: 30,35 g - Lip: 16,71 g - HC: 67,91 g
15 · Espirales integrales con tomate · Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 644,60 kcal - Prot: 24,90 g - Lip: 27,70 g - HC: 68,60 g	16 · Lentejas tipo ordesa · Tortilla a la francesa · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 636,92 kcal - Prot: 27,02 g - Lip: 19,73 g - HC: 80,11 g	17 · Arroz con setas · Filete de abadejo con salsa aurora y calabacín · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 605,20kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:80,39g	18 · Dados de patata con calabaza al horno a la italiana · Garbanzos con espinacas con lechuga y maíz · Pan del día Yogur natural La Fageda 594,13kcal - Prot:29,20g - Lip:16,09g - HC:67,00g	19 JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDAD · Sopa de Navidad con mini albóndigas · Nuggets de pollo con ensalada · Pan del día · Turrón 
22 	23 	24 	25 NAVIDAD 	26

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.





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	Verdura
carne	Huevo
	Pescado

Fruta	Lácteo
-------	--------

