

# MENÚ BASAL

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pescado con galets</li> <li>· Pollo provenzal con aceitunas con ensalda de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>664,07kcal - Prot:32,57g - Lip:17,57g - HC:90,63g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macorrone con calabacín y zanahoria</li> <li>· Garbanzos estofados con verduras y huevo</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>497,60kcal - Prot:16,56g - Lip:8,28g - HC81,90g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Juda verde y patata</li> <li>· Longaniza de cerdo con salsa tomate con ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>670,37 kcal – Prot: 32,15 g – Lip: 30,54 g – HC: 62,30 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>602,14 kcal – Prot: 23,22 g – Lip: 15,24 g – HC: 72,34 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con salsa de tomate</li> <li>· Merluza al horno en salsa verde</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>596,40 kcal – Prot: 19,24 g – Lip: 8,00 g – HC: 85,85 g</p>
8	9	10	11	12
<b>FESTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de ave con fideos integrales ECO</li> <li>· Tortilla de patata y calabacín con lechuga ya aceitunas</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>581,01 kcal – Prot: 16,91 g – Lip: 20,95 g – HC: 74,19 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alubias guisadas con calabaza</li> <li>· Cinta de lomo asado con salsa rubia y ensalada de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>767,37 kcal – Prot: 33,80 g – Lip: 37,10 g – HC: 66,12 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz a la zaragozana</li> <li>· Merluza al horno al ajoarriero con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>600,20kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:78,39g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de zanahoria</li> <li>· Pavo estrogonof</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>610,34 kcal – Prot: 30,35 g – Lip: 16,71 g – HC: 67,91 g</p>
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirales integrales con tomate</li> <li>· Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>644,60 kcal – Prot: 24,90 g – Lip: 27,70 g – HC: 68,60 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas tipo ordesa</li> <li>· Tortilla a la francesa</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>636,92 kcal – Prot: 27,02 g – Lip: 19,73 g – HC: 80,11 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con setas</li> <li>· Filete de abadejo con salsa aurora y calabacín</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>605,20kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:80,39g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dados de patata con calabaza al horno a la italiana</li> <li>· Garbanzos con espinacas con lechuga y maiz</li> <li>· Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>594,13kcal - Prot:29,20g - Lip:16,09g - HC:67,00g</p>	<p><b><u>JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDAD</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Navidad con mini albóndigas</li> <li>· Nuggets de pollo con ensalada</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Turrón</li> </ul>
22	23	24	25	26
			<b>NAVIDAD</b>	

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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 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...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura Pasta/Arroz

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne Pescado

Huevo carne

Verdura Huevo

Huevo Pescado

Fruta



Lácteo

