

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: Diciembre 2025

CEIP MARÍA ZAMBRANO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1
8 <b>FESTIVO</b>	9 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1	10 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	12 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1
15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	17 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1	18 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19 <b>MENÚ ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1
22 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	23 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	24 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	25 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	26 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>
29 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	30 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	31 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>		Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Patatas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8   <					

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  					

MES: Diciembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3</div>	<div>2</div> <div>Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1</div>	<div>3</div> <div>Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1</div>	<div>4</div> <div>Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2</div>	<div>5</div> <div>Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1</div>	<div>10</div> <div>Sopa de pasta (sin gluten) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1</div>	<div>11</div> <div>Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1</div>	<div>12</div> <div>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1</div>
<div>15</div> <div>Sopa de pasta (sin gluten) Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1</div>	<div>16</div> <div>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1</div>	<div>17</div> <div>Pasta (sin gluten) napolitana Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1</div>	<div>18</div> <div>- Alubias estofadas con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3</div>	<div>19</div> <div>MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan (sin gluten)</div> <div>VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1</div>
<div>22</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>23</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>24</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>25</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>26</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>
<div>29</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>30</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>31</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>		<div></div> <div>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</div>

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  					

No Carne

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Abadejo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias (sin jamón york) Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8   					

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8   <					

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  <b>FESTIVO</b>	9 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1	10 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	12 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1	
15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	17 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1	18 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19 <b>MENÚ ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1	
22  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	23  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	24  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	25  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	26  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	
29  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	30  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	31  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>		SIN FRUTOS SECOS, NI FRUTAS CON HUESO ,LTP LAVAR Y PELAR VEGETALES Y FRUTAS	



MES: Diciembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</div> <div>VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3</div>	<div>2</div> <div>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan</div> <div>VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1</div>	<div>3</div> <div>Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan</div> <div>VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1</div>	<div>4</div> <div>Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</div> <div>VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2</div>	<div>5</div> <div>Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan</div> <div>VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</div> <div>VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1</div>	<div>10</div> <div>Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan</div> <div>VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1</div>	<div>11</div> <div>Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan</div> <div>VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1</div>	<div>12</div> <div>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</div> <div>VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1</div>
<div>15</div> <div>Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</div> <div>VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1</div>	<div>16</div> <div>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan</div> <div>VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1</div>	<div>17</div> <div>Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan</div> <div>VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1</div>	<div>18</div> <div>- Alubias estofadas con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan</div> <div>VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3</div>	<div>19</div> <div>MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan</div> <div>VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1</div>
<div>22</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>23</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>24</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>25</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>26</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>
<div>29</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>30</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>31</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>		<div></div> <div>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</div>

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  					

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  <b>FESTIVO</b>	9 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1	10 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	12 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1	
15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	17 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1	18 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19 <b>MENÚ ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1	
22  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	23  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	24  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	25  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	26  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	
29  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	30  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	31  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>		SIN HUEVO CRUDO	

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias (sin lactosa) Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  					

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Patatas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  <					

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  					

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  					

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  <					



MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  					

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  FESTIVO	9 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1	10 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	12 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1	
15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	17 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1	18 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19 MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1	
22  VACACIONES DE NAVIDAD	23  VACACIONES DE NAVIDAD	24  VACACIONES DE NAVIDAD	25  VACACIONES DE NAVIDAD	26  VACACIONES DE NAVIDAD	
29  VACACIONES DE NAVIDAD	30  VACACIONES DE NAVIDAD	31  VACACIONES DE NAVIDAD		SIN NUEZ	

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  					

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  <b>FESTIVO</b>	9 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1	10 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	12 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1	
15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	17 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1	18 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19 <b>MENÚ ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1	
22  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	23  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	24  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	25  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	26  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	
29  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	30  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	31  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>		SIN PISTACHOS NI ANACARDOS	

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  					

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	
8  					