

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

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

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 FESTIVO | 9 Arroz con salsa de tomate 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 Verduras salteadas 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 Sopa de fideos 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 maíz 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 | | ALERGIA AL HUEVO POCO HECHO, LENGUADO GALLO, FRUTOS SECOS, LEGUMBRES EXCEPTO JUDÍAS BLANCAS, PUEDE SOJA |

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 FESTIVO | 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 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 | | ALERGICO A FRUTAS CON HUESO |

MES: Diciembre 2025

- Nombre del Colegio -

| Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | |
|-------|---|--------|--|-----------|---|--------|--|---------|--|
| 1 | Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) 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 (sin gluten) 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 (sin gluten) 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 (sin gluten) 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 (sin gluten) VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1 |
| 8 | FESTIVO | 9 | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1 | 10 | Sopa de pasta (sin gluten) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (sin gluten) 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 (sin gluten) 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 Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1 |
| 15 | Sopa de pasta (sin gluten) Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) 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 (sin gluten) VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1 | 17 | Pasta (sin gluten) napolitana Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten) 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 (sin gluten) VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3 | 19 | MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan (sin gluten) 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 | | | | 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 |

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



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 FESTIVO | 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 Lomo a la plancha con patatas dado 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 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 BERENJENA |

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 FESTIVO | 9 Arroz con salsa de tomate 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 Abadejo a la plancha Fruta y pan VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1 | 11 Crema de calabacín (eco.) Filete de merluza a la plancha 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 Filete de lenguadina a la plancha 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) Tortilla francesa 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 francesa de 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 MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos 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 | | 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 |

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 maíz 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 FRUTOS SECOS, LTP,FRUTA LAVADA Y PELADA |

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 maíz 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 FRUTOS SECOS, NI FRUTAS CON HUESO, LTP LAVAR Y PELAR VEGETALES Y FRUTAS |

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 maíz 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 | | 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 |

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 FESTIVO | 9 Arroz con salsa de tomate 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 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 GARBANZOS |

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 FESTIVO | 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 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 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 FESTIVO | 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 de soja 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 francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur de soja y pan integral 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 Postre especial 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 | | 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 |

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 | FESTIVO | 9 | Arroz con salsa de tomate 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 | Verduras salteadas 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 | Sopa de fideos 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 | Patatas a la riojana 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 | 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 | | | | 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 |

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 maíz 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 MELOCOTÓN, FRUTOS SECOS, LTP LAVAR Y PELAR FRUTA |

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 FESTIVO | 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 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 MELOCOTÓN, KIWI, LTP, LAVAR Y PELEAR FRUTA | | | | | |

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 FESTIVO | 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 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 MELOCOTON |

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 FESTIVO | 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 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 MELOCOTÓN FRUTAS CON HUESO, LTP LAVAR Y PELEAR FRUTA |

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 maíz 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 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 maíz 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 PISTACHOS |

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 maíz 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 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 FESTIVO | 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 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 PLATANO |

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 FESTIVO | 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 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 MANDARINA |