

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: Diciembre 2025

CEIP RECARTE Y ORNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 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 (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	6 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	7 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos
8 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	9 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1	13 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 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 (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1	20 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	21 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
22 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	27 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta		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		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES

Sin Gluten

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

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 maiz 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 citricos 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

Sin Cerdo

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.) Estofado de pavo 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 (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 Estofado de pavo 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 Estofado de pavo 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 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 MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 remolacha 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 zanahoria rallada 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 FRUTA NI TOMATE NATURAL

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 con salsa de tomate 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 de 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 GAMBAS

MES: Diciembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (sin huevo) 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 Magro a la plancha 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 (sin huevo) 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 Magro a la plancha 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 con pasta (sin huevo) 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 Pasta (sin huevo) napolitana 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 Lomo a la plancha 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

Sin Lactosa

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 Estofado de pavo 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 Lomo a la plancha con patatas dado Fruta y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1
8	FESTIVO VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1	9	Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa 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 de 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 Tortilla francesa de pavo 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 Estofado de pavo 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 maiz 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 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 LACTOSA, PESCADO NI MARISCO

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 con salsa de tomate 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 de 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		

MES: Diciembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Estofado de pavo 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 Lomo a la plancha 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 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 de 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 Tortilla francesa de pavo 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 Estofado de pavo 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 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 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Estofado de pavo 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 Magro a la plancha 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 Lomo a la plancha 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 Estofado de pavo 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 de pasta (sin huevo) 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 Magro a la plancha 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 Estofado de pavo 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 Pasta (sin huevo) napolitana 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 Lomo a la plancha 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 PESCADO, GARBANZOS NI HUEVO

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 francesa de jamón york 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 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 QUESO