

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2025

CPI ARCOSUR

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.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 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		ALERGIA A LA NUEZ Y LOS CACAHUETES

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		ALERGIA A LA PIÑA

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		ALERGIA AL HUEVO EN TORTILLA Y COCIDO-TOLERA REBOZADOS

MES: Diciembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Crema de zanahoria Filete de merluza al horno con patatas asadas Fruta muy madura y pan VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Pasta salteada Tortilla francesa con calabacín salteado Fruta muy madura y pan VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Sopa de fideos Lomo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta muy madura y pan VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Patatas al horno Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Yogur desnatado y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz blanco Filete de merluza al horno con calabacín salteado Fruta muy madura y pan VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1
8 FESTIVO	9 Arroz blanco con verduras Tortilla francesa con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1	10 Sopa de fideos Lomo a la plancha Fruta muy madura y pan VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Pollo asado con patatas asadas Yogur desnatado y pan VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	12 Patatas al horno Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1
15 Arroz blanco Abadejo a la plancha con calabacín salteado Fruta muy madura y pan VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1	16 Crema de calabacín y zanahoria Magro a la plancha con patatas asadas Fruta muy madura y pan VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	17 Pasta salteada Jamoncitos de pollo asados con dados de zanahorias y calabacín Fruta muy madura y pan VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1	18 Sopa de fideos Tortilla francesa de jamón york con arroz salteado Yogur desnatado y pan VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19 MENÚ ESPECIAL Patatas al horno Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas 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

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

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 Fruta 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 Fruta 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 Fruta 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		INTOLERANCIA A LA LECHE Y NATA

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 Patatas estofadas 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 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 AVELLANAS NI FRUTOS SECOS

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 CACAHUETES

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 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 Verduras salteadas 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 Verduras salteadas 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 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		SIN COL NI LECHE

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 Patatas estofadas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1	10 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	12 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1
15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	17 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1	18 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19 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 CHAMPIÑONES,SETAS NI HONGOS

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,ROJOS,CEREZA,MELOCOTON NI FRUTAS CON PELO

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 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 KIWI

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 PIEL DE FRUTAS NI FRUTAS CON HUESO,LTP,FRUTAS Y VERDURAS PELADA Y LAVADAS

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 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 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 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 Filete de merluza a la plancha 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 GALLO, NI PESCADOS PLANOS,CALAMAR, MARISCO, SESAMO NUECES NI KIWI

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 Verduras salteadas Magro a la plancha 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 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 Patatas estofadas Magro a la plancha 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 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 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 pasta (sin huevo) 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 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 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, ANACARDOS, PISTACHOS,LENTEJAS NI GUISANTES

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	Verduras salteadas Magro a la plancha 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 con salsa de tomate 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	Patatas estofadas Estofado de pavo 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 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 VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	12	Verduras salteadas Lomo 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	Sopa de fideos 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 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 estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19	MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD				SIN HUEVO, PESCADO, LEGUMBRES, FRUTAS CON HUESO NI FRUTOS SECOS

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

MES: Diciembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (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 (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 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 HUEVO NI PESCADO BLANCO

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 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 (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 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 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 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 maiz Yogur y pan VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19 MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1
22 VACACIONES DE NAVIDAD	23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD		SIN KIWI, TORTILLAS,HUEVO FRITO NI REVUELTO, PUEDE DURO Y REBOZADOS, NO FRUTOS SECOS

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 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 (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 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 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 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 maiz Yogur y pan VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19 MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1
22 VACACIONES DE NAVIDAD	23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD		SIN KIWI,NUEZ,NI HUEVO-REBOZADOS Y EMPANADO SI

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 KIWI

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

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		SIN LACTOSA NI DERIVADOS LACTEOS

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 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 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		SIN LACTOSA NI MANZANA

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 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 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 Arroz con salsa de tomate 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 Patatas estofadas 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 Verduras salteadas Lomo 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 Sopa de fideos 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 - Patatas estofadas con verduras 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 LEGUMBRES NI PESCADO

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 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 Patatas estofadas 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 - 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 LENTEJAS NI GUISANTES

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, NI FRUTAS DE LA MISMA FAMILIA, SENSIBILIZACION LTP

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 MELOCOTON NI FAMILIA,FRUTOS SECOS NI ROJOS

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 NUECES

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 NI ALMENDRA

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 PERA

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 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 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 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 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 PIÑONE

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 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 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 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 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		SIN QUESO NI 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 Verduras salteadas 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 Verduras salteadas 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 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 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		SIN QUESO PLATANO, PURÉS NI LECHE CON 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 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 blanco 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 salteado de verduras 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 Guisantes salteados 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 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.) 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 Patatas estofadas 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 TOMATE FRITO

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 Verduras salteadas 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 Fruta 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 Verduras salteadas Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta 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 Fruta 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		SIN YOGURES NI PURÉS

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 CACAHUETES NI TRAZAS