



Menú Basal

Aula III

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
Crema de calabacín y puerro	Arroz a banda.	Lentejas con verduras	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso	Sopa casera de puchero andaluz
Hamburguesa a la española	Huevos duros con pisto manchego	Filete de pollo moruno al horno	Filete de merluza a la romana	Croquetas de cocido
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas dado al ajillo	Ensalada de lechuga y zanahoria	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 603,582 prot (g): 21,004 lip (g): 31,477 hc (g): 55,285	Kcal: 531,211 prot (g): 16,584 lip (g): 17,074 hc (g): 75,837	Kcal: 657,596 prot (g): 34,457 lip (g): 23,72 hc (g): 71,774	Kcal: 584,189 prot (g): 27,231 lip (g): 19,492 hc (g): 72,228	Kcal: 586,48 prot (g): 24,412 lip (g): 22,681 hc (g): 68,892
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Macarrones en salsa de tomate casera con chorizo	Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma de comino tostado	Arroz tres delicias	Crema de calabaza, boniato y puerro
	Tortilla francesa	Pollo al ajillo	Caballa en salsa de tomate casera	Guiso de magro con salsa curry suave.
	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas bastón	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
	Kcal: 599,149 prot (g): 22,544 lip (g): 25,788 hc (g): 71,065	Kcal: 652,266 prot (g): 31,538 lip (g): 24,271 hc (g): 69,249	Kcal: 658,665 prot (g): 26,322 lip (g): 26,301 hc (g): 77,109	Kcal: 588,62 prot (g): 30,238 lip (g): 23,377 hc (g): 61,616
15	16	17	18	MENÚ DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con sofrito tradicional de verduras y chistorra	Judías verdes al ajillo	Sopa de cocido con fideos	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja	Arroz con salsa de tomate casera
Tortilla de patata y cebolla	Escalope de pollo empanado	Cocido completo	Merluza al horno en piperrada	Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate aliñado	Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Turrón de chocolate crujiente y pan
Kcal: 666,629 prot (g): 22,122 lip (g): 29,162 hc (g): 72,17	Kcal: 539,954 prot (g): 28,973 lip (g): 22,861 hc (g): 49,79	Kcal: 570,48 prot (g): 25,62 lip (g): 15,167 hc (g): 76,952	Kcal: 489,514 prot (g): 22,227 lip (g): 11,502 hc (g): 71,284	Kcal: 802,615 prot (g): 24,022 lip (g): 24,441 hc (g): 118,199
22	23	24	25	26
				
Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad
29	30	31	01	02
				
Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

