



Menú Basal

E.I. FEDERICO RUBIO
Diciembre 2025

LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
01	02	03	04	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
Crema de calabacín y puerro <i>Cream of zucchini and leek soup</i> Hamburguesa a la española <i>Burger Spanish style</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 603,582 prot (g): 21,004 lip (g): 31,477 hc (g): 55,285	Arroz a banda <i>Rice with seafood</i> Huevos duros con pisto manchego <i>Hard boiled eggs with ratatouille</i> Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 553,325 prot (g): 22,243 lip (g): 17,303 hc (g): 75,174	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Filete de pollo moruno al horno <i>Baked moorish chicken fillet</i> Patatas dado al ajillo <i>Dice potatoes in garlic sauce</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 657,596 prot (g): 34,457 lip (g): 23,72 hc (g): 71,774	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso <i>"Coditos pasta" in home-made tomato sauce au gratin with cheese</i> Filete de merluza a la romana <i>Hake fillet Roman style</i> Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 584,189 prot (g): 27,231 lip (g): 19,492 hc (g): 72,228	Sopa casera de puchero andaluz <i>Home-made soup with Andalusian cocking-pot</i> Croquetas de cocido <i>Stew croquettes</i> Tomate aliñado <i>Dressed tomato</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i> Kcal: 586,48 prot (g): 24,412 lip (g): 22,681 hc (g): 68,892
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Macarrones a la española <i>Macaroni Spanish style</i> Tortilla francesa <i>French omelette</i> Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 631,649 prot (g): 23,069 lip (g): 29,163 hc (g): 71,065	Puchero de alubias blancas con verduras de Cocking-pot <i>Cocking-pot beans stew with seasonal vegetables and a</i> Pollo al ajillo <i>Chicken in garlic sauce</i> Patatas bastón <i>Potatoes sticks</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 652,266 prot (g): 31,538 lip (g): 24,271 hc (g): 69,249	Arroz tres delicias <i>Fried rice with vegetables</i> Salmón al horno con ajo y perejil <i>Baked salmon with garlic and parsley</i> Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 607,575 prot (g): 26,083 lip (g): 21,672 hc (g): 75,313	Crema de calabaza, boniato y puerro <i>Cream of pumpkin, sweet potato and leek soup</i> Guiso de magro con salsa curry suave. <i>Lean pork stew with soft curry sauce</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i> 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 <i>Lentils stew with sauté vegetables and "chistorra"</i> Tortilla de patata y cebolla <i>Potato and onion omelette</i> Ensalada de lechuga y remolacha <i>Lettuce and beet salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 666,629 prot (g): 22,122 lip (g): 29,162 hc (g): 72,17	Caldero de arroz con pollo <i>Rice cauldron with chicken</i> Merluza al horno en piperrada <i>Baked hake in piperade</i> Patatas aliñadas con oliva y orégano <i>Dressed potatoes with olive oil and oregano</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 568,984 prot (g): 24,502 lip (g): 13,124 hc (g): 85,956	Sopa de cocido con fideos <i>Stew broth with noodles</i> Cocido completo <i>Castilian chickpeas stew</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 570,48 prot (g): 25,62 lip (g): 15,167 hc (g): 76,952	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja <i>Asian style noodles with vegetables and soya beans</i> Escalope de pollo empanado <i>Breaded chicken escalope</i> Tomate aliñado <i>Dressed tomato</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 668,91 prot (g): 31,027 lip (g): 23,489 hc (g): 80,459	Sopa casera de navidad <i>Christmas home-made soup</i> Pizza de jamón y queso <i>Ham and cheese pizza</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Turrón de chocolate crujiente y pan <i>Crispy chocolate nougat and Bread</i> Kcal: 686,959 prot (g): 23,461 lip (g): 21,404 hc (g): 96,122
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.

03 Sostenibilidad

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

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



carne



Pescado



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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





Menú 2-3 años

E.I. FEDERICO RUBIO

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	Sopa de ave con fideos
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Macarrones sin huevo salteados con ajo y albahaca	Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma de comino tostado	Arroz con verduras	Crema de calabaza, boniato y puerro
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	MENÚ DE NAVIDAD
Lentejas con verduras	Arroz caldoso con pollo	Sopa de ave con fideos	Espaguetis con verduras	Sopa casera de navidad
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Helado vasito y pan
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



Menú 2-3 años PLV, Huevo, tom, manzana, avena

E.I. FEDERICO RUBIO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
Crema de calabacín y puerro	Arroz a banda	Judías verdes con patatas al vapor	Macarrones sin huevo salteados con ajo y albahaca	Sopa de ave con fideos sin huevo
Fruta fresca excepto manzana y pan	Fruta fresca excepto manzana y pan	Fruta fresca excepto manzana y pan	Fruta fresca excepto manzana y pan	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Macarrones sin huevo salteados con ajo y albahaca	Guisantes salteados con patatas	Arroz con verduras	Crema de calabaza, boniato y puerro
	Fruta fresca excepto manzana y pan	Fruta fresca excepto manzana y pan	Fruta fresca excepto manzana y pan	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	MENÚ DE NAVIDAD
Acelgas con patatas salteadas	Arroz caldoso con pollo	Sopa de ave con fideos sin huevo	Espaguetis sin huevo aglio-olio con pavo	Sopa de ave con fideos sin huevo
Fruta fresca excepto manzana y pan	Fruta fresca excepto manzana y pan	Fruta fresca excepto manzana y pan	Fruta fresca excepto manzana y pan	Postre navideño s/alérgenos y pan
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



Menú 1-2 años

E.I. FEDERICO RUBIO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
Puré de verduras, patata y ternera	Puré de verduras, arroz y huevo	Puré de verduras, legumbre y pollo	Puré de verduras, pasta y pescado blanco	Puré de verduras, patata y ternera
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Macarrones sin huevo salteados con ajo y albahaca	Puré de verduras, legumbre y pollo	Puré de verduras, arroz y pescado azul	Puré de verduras, patata y cerdo
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	MENÚ DE NAVIDAD
Puré de verduras, legumbre y huevo	Puré de verduras, arroz y pescado blanco	Puré de verduras, pasta y ternera	Puré de verduras, pasta y pollo	Puré de verduras, patata y ternera
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Helado vasito y pan
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



Menú Purés

E.I. FEDERICO RUBIO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
Puré de verduras, patata y ternera	Puré de verduras, arroz y huevo	Puré de verduras, legumbre y pollo	Puré de verduras, pasta y pescado blanco	Puré de verduras, patata y ternera
Triturado de frutas y pan	Triturado de frutas y pan	Triturado de frutas y pan	Triturado de frutas y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Macarrones sin huevo salteados con ajo y albahaca	Puré de verduras, legumbre y pollo	Puré de verduras, arroz y pescado azul	Puré de verduras, patata y cerdo
	Triturado de frutas y pan	Triturado de frutas y pan	Triturado de frutas y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	MENÚ DE NAVIDAD
Puré de verduras, legumbre y huevo	Puré de verduras, arroz y pescado blanco	Puré de verduras, pasta y ternera	Puré de verduras, pasta y pollo	Puré de verduras, patata y ternera
Triturado de frutas y pan	Triturado de frutas y pan	Triturado de frutas y pan	Triturado de frutas y pan	Helado vasito y pan
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