

Mes de Diciembre de 2026

MONDAY 1

Espirales gratinadas 🍴🍷
Espinacas rehogadas con patatas
Cinta de lomo a la plancha
Gallineta al limón 🐟
Ensalada Mixta 🍷
Fruta Temporada y Pan 🍴
844 Kcal. 38 g Prot. 92g H.C. 33 g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Legumbre y pescado

TUESDAY 2

Crema hortelana
Coliflor al ajillo
Merluza a las finas hierbas 🐟
Filete de pollo a la plancha
Patatas Fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍴
600 Kcal. 27g Prot. 57g H.C. 27g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y ternera

WEDNESDAY 3

Judías blancas estofadas
Pisto
Tortilla de atún 🍷🐟
Lacón al horno
Ens de lechuga y Zanah 🍷
Yogur o Fruta, Pan 🍴
965 Kcal. 47g Prot. 68g H.C. 50g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y cerdo

THURSDAY 4

Brócoli rehogado
Ensalada verde 🍷
Ragout de pollo
Medallón de salmón a la plancha ⚠️
Patatas Panadera
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍴
699 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 32g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Legumbre y huevo

FRIDAY 5

Paella valenciana
Trío de verduras
Bacalao a la riojana 🐟
Cinta de lomo a la plancha
Ens de lechuga y cebolla 🍷
Fruta Temporada y Pan 🍴
878 Kcal. 39g Prot. 94g H.C. 36g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y pollo

MONDAY 8

Festivo

TUESDAY 9

Crema de calabacín con picatost
Acelgas a la gallega
Albóndigas guisadas ⚠️🍴
Platija a la plancha 🐟
Patatas Dado
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍴
740 Kcal. 21g Prot. 61g H.C. 37g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Legumbre y pescado

WEDNESDAY 10

Macarrones integrales a la boloñesa 🍴🍷
Alcachofas salteadas
Tortilla fr de calabacín 🍷
Merluza a la vizcaína 🐟
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
Yogur o Fruta, Pan 🍴
899 Kcal. 31g Prot. 67g H.C. 52g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y pescado

THURSDAY 11

Judías Verdes a la portuguesa
Crema de zanahorias
Garbanzos con jamón
San jacob 🍴🍷⚠️
Ens de lechuga y maíz 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍴
701 Kcal. 30g Prot. 63g H.C. 31g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Pasta y huevo

FRIDAY 12

Arroz con pollo
Espinacas rehogadas con patatas
Bonito con tomate 🐟
Chuleta de cerdo al limón
Ens de lechuga y tomate 🍷
Fruta Temporada y Pan 🍴
809 Kcal. 40g Prot. 74g H.C. 37g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y cerdo

MONDAY 15

Coditos a la napolitana 🍴🍷
Brócoli rehogado con patatas
Tortilla de queso 🍷🍴
bacalao al ajo 🐟
Ens de lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada y Pan 🍴
719 Kcal. 27g Prot. 63g H.C. 37g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y ternera

TUESDAY 16

Crema de calabaza
Guisantes a la francesa
Merluza al limón 🐟
Pavo a la provenzal
Ens de lechuga y maíz 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍴
644 Kcal. 23g Prot. 58g H.C. 34g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Arroz y pavo

WEDNESDAY 17

Sopa de cocido 🍴🍷
Rapollo al pimentón
Cocido completo
Palometa con pimientos 🐟

Yogur o Fruta, Pan 🍴
652 Kcal. 29g Prot. 57g H.C. 33g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y pescado

THURSDAY 18

Arroz con tomate
Alcachofas salteadas
Abadejo en salsa verde 🐟
Escalopines a la plancha
Ens de lechuga y cebolla 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍴
700 Kcal. 28g Prot. 74g H.C. 31g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y huevo

FRIDAY 19

Ens de lechuga y tomate 🍷
Pizza y nuggets de pollo 🍴🍷🍴⚠️
Patatas fritas
Natillas, Pan y Agua
587 Kcal. 28g Prot. 46g H.C. 29g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Legumbre y pescado

🍴 - cacahuete
🍷 - mostaza
🍴 - apio
🍴 - soja
🍴 - moluscos
🍴 - altramuces
🍴 - frutos de cáscara
🍴 - crustáceos
🍴 - sésamo
🍴 - sulfitos
🍴 - gluten
🐟 - pescado
🍴 - huevo
🍴 - leche
⚠️ - puede contener trazas de varios

LEYENDA

Todos los días se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente, siempre que los padres nos lo hayan comunicado o el servicio médico lo estime conveniente

Primaria y Secundaria

Mes de Diciembre de 2026

MONDAY 1

Espirales gratinadas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada y Pan
675 Kcal. 30g Prot. 73g H.C. 26g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y pescado

MONDAY 8

Festivo

MONDAY 15

Coditos a la napolitana
Tortilla de queso
Ens de lechuga y Zanah
Fruta Temporada y Pan
535 Kcal. 21g Prot. 44g H.C. 29g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y ternera

TUESDAY 2

Crema hortelana
Merluza a las finas hierbas
Patatas Fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral**
458 Kcal. 21g Prot. 41g H.C. 21g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y ternera

TUESDAY 9

Crema de calabacín con picatost
Albóndigas guisadas
Patatas Dado
Fruta Temporada, **Pan Integral**
563 Kcal. 16g Prot. 42g H.C. 29g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y pescado

TUESDAY 16

Crema de calabaza
Merluza al limón
Ens de lechuga y maíz
Fruta Temporada, **Pan Integral**
429 Kcal. 12g Prot. 32g H.C. 29g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Arroz y pavo

WEDNESDAY 3

Judías blancas estofadas
Tortilla de atún
Ens de lechuga y Zanah
Yogur o Fruta, Pan
772 Kcal. 38g Prot. 54g H.C. 40g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y cerdo

WEDNESDAY 10

Macarrones integrales a la boloi
Tortilla fr de calabacín
Ens de Lechuga y Remolacha
Yogur o Fruta, Pan
689 Kcal. 23g Prot. 48g H.C. 42g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y pescado

WEDNESDAY 17

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur o Fruta, Pan
494 Kcal. 23g Prot. 40g H.C. 26g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y pescado

THURSDAY 4

Brócoli rehogado
Ragout de pollo
Patatas Panadera
Fruta Temporada, **Pan Integral**
537 Kcal. 26g Prot. 43g H.C. 26g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y huevo

THURSDAY 11

Judías Verdes a la portuguesa
Garbanzos con jamón
Ens de lechuga y maíz
Fruta Temporada, **Pan Integral**
540 Kcal. 23g Prot. 48g H.C. 25g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Pasta y huevo

THURSDAY 18

Arroz con tomate
Abadejo a la andaluza
Ens de lechuga y cebolla
Fruta Temporada, **Pan Integral**
522 Kcal. 21g Prot. 54g H.C. 23g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y huevo

FRIDAY 5

Paella valenciana
Bacalao a la riojana
Ens de lechuga y cebolla
Fruta Temporada y Pan
702 Kcal. 31g Prot. 75g H.C. 29g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y pollo

FRIDAY 12

Arroz con pollo
Bonito con tomate
Ens de lechuga y tomate
Fruta Temporada y Pan
616 Kcal. 31g Prot. 53g H.C. 29g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y cerdo

FRIDAY 19

Sopa de fideos
Nuggets de pollo
Patatas fritas
Petit Suisse, Pan y Agua
418 Kcal. 21g Prot. 31g H.C. 21g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y pescado

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuzes
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos

- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazos de varios

Infantil

