

Menú Basal

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
08 Festivo	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	12 Fideos a la cazuela Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan Kcal: 455,187 prot (g): 23,676 lip (g): 16,463 hc (g): 50,537
15 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789	16 Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034	18 Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712
22 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74	23	24	25	26
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>				
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</p>				

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el corte el primer plato fue...	Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el corte el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAHUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tosta de queso cremoso con orégano	1	2		4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4										14	
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1		4		5	6		9		11			14	
			Segundo	Limanda a la meniere	1		4					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos													14	
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Tortilla de patata			3										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha													14	
	01/12/2025	Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1														14
		Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza		3							9		11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14	
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea															14
		Segundo	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6			9						14
		Guarnición	Chips de boniato															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana													14	
		Martes	Primero	Arroz a banda				5	6									14
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1							9		11	12			14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
	Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem															14
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha													14	
	Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3						9		11				14
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4										14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Magro asado en salsa de naranja										11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana		3												
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha													14	
	Jueves	Primero	Sopa de navidad	1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11				
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa marinera	1		4					9		11				
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro													14	
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Martes	Primero	0														
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Arroz al horno con garbanzos	2							9						14
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzare	2													
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras															14
			Segundo	Pizza de atún, champiñones y queso	1	2	3	4				9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha													14	
	Viernes	Primero	Espaguetis eco en salsa de calabaza	1								9		11				
			Segundo	Croquetas y nuggets de pescado	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1	2	3					9		11	12			14
			Segundo	Milhojas de mozzarella	1	2	3					9						14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos													14	
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	Fogonero al horno con ajo y perejil			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha													14	
	Jueves	Primero	0															
			Segundo	Tortilla de queso		2	3										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas													14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												14
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón	1													