

Mes de Diciembre de 2026

LUNES 1

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

MARTES 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.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y ternera

MIÉRCOLES 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.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y cerdo

JUEVES 4

Guisantes
Ensalada del chef 🍷
Ragout de pollo
Medallón de salmón a la plancha ⚠️
Patatas Panadera
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍴
699 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 32g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y huevo

VIERNES 5

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

LUNES 8

0
Festivo

MARTES 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.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y pescado

MIÉRCOLES 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.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

JUEVES 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.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y huevo

VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y pescado

JUEVES 18

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.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y pavo

VIERNES 19

Sopa de cocido 🍴🍷
Repollo al pimentón #
Cocido completo ⚠️
Palometa con pimientos #
Yogur o Fruta, Pan 🍴
652 Kcal. 29g Prot. 57g H.C. 33g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

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

LEYENDA

Primaria y Secundaria

LUNES 1 Espirales gratinadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada Mixta Fruta Temporada, Pan y Agua 675 Kcal. 30g Prot. 73g H.C. 26g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y pescado	MARTES 2 Crema hortelana Merluza a las finas hierbas Patatas Fritas Fruta Temporada, Pan Integral 458 Kcal. 21g Prot. 41g H.C. 21g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y ternera	MIÉRCOLES 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. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y cerdo	JUEVES 4 Guisantes Ragout de pollo Patatas Panadera Fruta Temporada, Pan Integral 537 Kcal. 26g Prot. 43g H.C. 26g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y huevo	VIERNES 5 Paella valenciana Bacalao a la riojana Ens de lechuga y cebolla Fruta Temporada, Pan y Agua 702 Kcal. 31g Prot. 75g H.C. 29g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pollo
LUNES 8 Festivo	MARTES 9 Crema de calabacín con picatost Albóndigas guisadas Patatas Dado Fruta Temporada, Pan Integral 563 Kcal. 16g Prot. 42g H.C. 29g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y pescado	MIÉRCOLES 10 Macarrones integrales a la boloñ Tortilla fr de calabacín Ens de Lechuga y Remolacha Yogur o Fruta, Pan 689 Kcal. 23g Prot. 48g H.C. 42g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pescado	JUEVES 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. SUGERENCIA DE CENA: Pasta y huevo	VIERNES 12 Arroz con pollo Bonito con tomate Ens de lechuga y tomate Fruta Temporada, Pan y Agua 616 Kcal. 31g Prot. 53g H.C. 29g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y cerdo
LUNES 15 Coditos a la napolitana Tortilla de queso Ens de lechuga y Zanah Fruta Temporada, Pan y Agua 535 Kcal. 21g Prot. 44g H.C. 29g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y ternera	MARTES 16 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. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y huevo	MIÉRCOLES 17 Sopa de fideos Nuggets de pollo Patatas fritas Petit Suisse, Pan y Agua 418 Kcal. 21g Prot. 31g H.C. 21g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y pescado	JUEVES 18 Crema de calabaza Merluza al limón Ens de lechuga y maíz Fruta Temporada, Pan Integral 429 Kcal. 12g Prot. 32g H.C. 29g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y pavo	VIERNES 19 Sopa de cocido Cocido completo Yogur o Fruta, Pan 494 Kcal. 23g Prot. 40g H.C. 26g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pescado

 - cacañete
 - mostaza
 - apio
 - soja
 - moluscos
 - altramuces
 - frutos de cáscara
 - crustáceos
 - sésamo
 - sulfitos
 - gluten
 - pescado
 - huevo
 - leche
 - puede contener trazas de varios

LEYENDA

Infantil

Mes de Diciembre de 2026

LUNES 1 Puré de calabaza Con carne Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Legumbre y pescado	MARTES 2 Puré hortelana Con pescado Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y ternera	MIÉRCOLES 3 Puré de zanahoria Con ternera Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y cerdo	JUEVES 4 Puré de Puerros Con pollo Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Legumbre y huevo	VIERNES 5 Puré de verduras con arroz Con pescado Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y pollo
LUNES 8 Festivo	MARTES 9 Puré de calabacín Con ternera Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Legumbre y pescado	MIÉRCOLES 10 Puré de menestra Con pescado Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y pescado	JUEVES 11 Puré de judías verdes Con pollo Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Pasta y huevo	VIERNES 12 Puré de arroz con vegetales Con pescado Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y cerdo
LUNES 15 Puré de calabacín Con carne Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y ternera	MARTES 16 Puré de verduras con arroz Con pescado Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y huevo	MIÉRCOLES 17 Puré de calabaza Con pescado Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Legumbre y pescado	JUEVES 18 Puré de puerros con pollo Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Arroz y pavo	VIERNES 19 Puré de zanahoria Con ternera Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y pescado

- cacañete	- altramuces	- gluten
- mostaza	- frutos de cáscara	- pescado
- apio	- crustáceos	- huevo
- soja	- sésamo	- leche
- moluscos	- sulfitos	- puede contener trazos de varios

LEYENDA

Infantil