

No Carne

MES: Diciembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3</small>	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral <small>VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1</small>	3 Crema de calabacín (eco.) Abadejo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1</small>	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral <small>VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2</small>	5 Arroz tres delicias (sin jamón york) Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan <small>VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1</small>
8 FESTIVO	9 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral <small>VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1</small>	10 Sopa marinera de pescado y fideos Abadejo a la plancha Fruta y pan <small>VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1</small>	11 Crema de calabacín (eco.) Filete de merluza a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral <small>VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1</small>	12 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1</small>
15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1</small>	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de lenguadina a la plancha con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral <small>VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1</small>	17 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1</small>	18 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral <small>VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3</small>	19 MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan <small>VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1</small>
22 VACACIONES DE NAVIDAD	23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD		Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA