


















## MENÚ SEMANAL\_DICIEMBRE 2025



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Semana 1</b> Lunes 1/12 Viernes 5/12	Macarrones con orégano Magro al horno con ensalada de pepinillos Fruta 	Judías verdes con patatas. Merluza en salsa verde con olivas Fruta 	Puré de calabacín con picatostes Albóndigas con tomate Fruta 	Lentejas con tomillo Lenguado con tomate y maíz Fruta 	Arroz tres delicias. Tortilla con jamón serrano y lechuga Fruta fresca 
<b>Calibración 3-6 años</b>	Kcal: 609,6 Hdc: 53,1 Prot: 40,2 Líp: 24,2	Kcal: 609,6 Hdc: 53,1 Prot: 40,2 Líp: 24,2	Kcal: 570,2 Hdc: 40,3 Prot: 23,1 Líp: 35,0	Kcal: 580,2 Hdc: 55,5 Prot: 40,1 Líp: 22,6	Kcal: 601,4 Hdc: 84,1 Prot: 27,6 Líp: 18,5
<b>Calibración 7-12 años</b>	Kcal: 760,1 Hdc: 66,2 Prot: 52,0 Líp: 29,6	Kcal: 760,1 Hdc: 66,2 Prot: 52,0 Líp: 29,6	Kcal: 726, Hdc: 45,7 Prot: 34,4 Líp: 45,9	Kcal: 793,1 Hdc: 81,6 Prot: 59,3 Líp: 26,1	Kcal: 788,2 Hdc: 104,0 Prot: 35,4 Líp: 22,1
<b>Semana 2</b> Martes 9/12- Viernes 12/11		Espirales con tomate . Magro al horno con lechuga. Fruta fresca 	Garbanzos estofados con verduritas. Merluza en sasa verde con olivas Fruta 	Brócoli con patatas. Pollo asado con ensalada de pepino Fruta 	Puré de calabacín con picatostes. Tortilla con jamón de york y lechuga aliñada Fruta 
<b>Calibración 3-6 años</b>		Kcal: 580,2 Hdc: 60,1 Prot: 39,2 Líp: 19,8	Kcal: 598,4 Hdc: 49,3 Prot: 40,9 Líp: 29,6	Kcal: 588,7 Hdc: 74,5 Prot: 24,4 Líp: 23,7	Kcal: 580,2 Hdc: 55,5 Prot: 40,1 Líp: 22,6
<b>Calibración 7-12 años</b>		Kcal: 793,1 Hdc: 38,8 Prot: 57,6 Líp: 23,2	Kcal: 751,2 Hdc: 62,7 Prot: 54,0 Líp: 36,1	Kcal: 757,5 Hdc: 99,1 Prot: 31,4 Líp: 26,3	Kcal: 793,1 Hdc: 81,6 Prot: 59,3 Líp: 26,1
<b>Semana 3</b> Lunes 15/12 - Viernes 19/12	Arroz con tomate. Pechuga al horno con ensalada de maíz. Fruta fresca 	Sopa de cocido. Salmón con patatas a lo pobre Fruta 	Borrajá con patatas. Pavo estofado con setas Fruta fresca 	Puré de verduras con picatostes. Merluza en salsa Fruta fresca 	Coditos con queso y bacon. Hamburguesas con patatas fritas y ketchup Fruta 
<b>Calibración 3-6 años</b>	Kcal: 598,4 Hdc: 49,3 Prot: 40,9 Líp: 29,6	Kcal: 532,1 Hdc: 53,5 Prot: 38,3 Líp: 18,5	Kcal: 566,2 Hdc: 40,3 Prot: 25,4 Líp: 34,7	Kcal: 588,7 Hdc: 74,5 Prot: 24,4 Líp: 23,7	Kcal: 582,9 Hdc: 54,3 Prot: 41,2 Líp: 22,3
<b>Calibración 7-12 años</b>	Kcal: 751,2 Hdc: 62,7 Prot: 54,0 Líp: 36,1	Kcal: 736,4 Hdc: 72,1 Prot: 56,3 Líp: 25,1	Kcal: 723,1 Hdc: 45,7 Prot: 35,4 Líp: 45,3	Kcal: 757,5 Hdc: 99,1 Prot: 31,4 Líp: 26,3	Kcal: 795,0 Hdc: 80,4 Prot: 60,4 Líp: 25,6

#### ANOTACIONES:

El comedor escolar contribuye a la dieta total de la población infantil ya que la comida se considera, según nuestros hábitos alimentarios, la principal del día y supone un aporte importante de energía, debe cubrir entre el 30 y el 35% de las necesidades diarias

- Todas las comidas van acompañadas de agua y de una ración de pan de 30 gramos. El viernes se servirá pan integral para aumentar el consumo de fibra semanal de los comensales.
- La fruta fresca elegida será fruta de temporada. La fruta será el postre habitual. Los zumos de frutas nunca sustituirán al consumo de frutas frescas enteras. Se consumirá fruta de temporada y cruda.
- Los alérgenos se detallan con iconos (se adjunta leyenda a continuación) siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias. Las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias se encuentran recogidos en el Anexo II del Reglamento (UE) 1169/2011, sobre información facilitada al consumidor y son las siguientes:

- Cereales que contengan gluten
- Crustáceos y productos a base de crustáceos
- Huevos y productos a base de huevos
- Pescado y productos a base de pescado
- Cacahuets y productos a base de cacahuets
- Soja y productos a base de soja
- Leche y sus derivados incluida la lactosa
- Frutos de cáscara
- Apio y productos derivados
- Mostaza y productos derivados
- Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo
- Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/kg o 10 mg/litro
- Altramuces y productos a base de altramuces
- Moluscos y productos a base de moluscos



Los menús han sido elaborados, supervisados y certificados por Loreto Madinaveitia Nisarre, Dietista-Nutricionista colARA00183.

