



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1-4 DICIEMBRE SEMANA 1	Sopa de estrellitas Ensalada de alubias con pimiento, millo, atún y tomate Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Falafel con lazos de pasta al ajillo	Potaje de lentejas Ensalada con pimiento de piquillo, cebolla, zanahoria y huevo duro Espaguetis integrales con boloñesa de ternera Espaguetis integrales con boloñesa de soja	Crema de zanahoria y puerros Tomates aliñados Merluza al horno con salsa teriyaki y cuscús Pisto de verduras con huevo duro Fruta y quark	Crema de coliflor Ensalada con tomate, canónigos y queso tierno Solomillitos de pollo al curry con arroz Pimientos rellenos	FESTIVO ESCOLAR
9-12 DICIEMBRE SEMANA 2	FESTIVO NACIONAL	Sopa de verduras con arroz y huevo duro Ensalada con naranja, queso y semillas Pavo relleno con verduras y salsa de zanahoria con papas dado Judías con pisto	Potaje de berros con judías Ensalada de col con manzana rallada y zanahoria Ravioli con jamón Ravioli de espinacas Fruta y quark	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con tomatitos cherry, bacón, millo, queso y crocante de pan con aliño de mostaza y miel Pollo tandoori con arroz blanco Calabacines rellenos	Potaje de acelgas con judías Ensalada con 4 quesos, semillas, manzana y pavo Salmón rebozado con avena y macarrones integrales al pesto Estofado de lentejas
15-19 DICIEMBRE SEMANA 3	Sopa de fideos Ensalada mixta con tomate, pepino, pimiento rojo y millo Croquetas de pollo con papas Hamburguesa vegetal con papas	Crema de calabaza Ensalada con remolacha, pimiento verde, brotes tiernos y tomate Albóndigas en salsa de tomate casera con arroz Albóndigas de espinacas con arroz	Potaje de acelgas con judías blancas Ensalada de la huerta con millo, pepino, pimiento de piquillo y queso Solomillo de pollo en salsa teriyaki con papas sancochadas Falafel Fruta y quark	Crema de calabacín y brócoli Ensalada tabulé Macarrones integrales con salmón Macarrones vegetales	Caldo de navidad con picadillo de huevo duro y pollo Ensalada con jamón serrano queso, manzana, rúcula y nueces Pavo al horno con salsa gravy, papas doradas, coles de Bruselas y zanahorias baby con canela Quiche de verduras con queso Profiteroles

*Opción vegetariana marcada en verde

- En el menú diario siempre tenemos a disposición de nuestros alumnos un primer plato de potaje, crema o sopa además de ensaladas variadas y verduras al vapor y un plato compuesto de legumbres. Todo elaborado con verduras y hortalizas de temporada, km 0 y ecológicas.
- Los menús están adaptados a las alergias alimentarias de nuestros alumnos, se intenta que sea el mismo menú sin el alérgeno, a menos que la alergia sea al componente principal del plato en cuyo caso se ofrece plato alternativo.
- Todas nuestras salsas son caseras elaboradas a base de vegetales y nuestros aliños tienen como base aceite de oliva virgen extra.
- Para guisos y salsas el aceite utilizado es de oliva y en las frituras alto oleico.
- Ofrecemos a diario pan integral, dos opciones de fruta de temporada y un lácteo a la semana
- El aporte calórico de cada día es orientativo y dependerá de la cantidad de cada plato.
- Una vez a la semana una de nuestras pastas y/o arroces son integrales.

Menú elaborado de acuerdo según la ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011 y el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Recomendaciones para la cena según el menú del mediodía

Para mantener una alimentación equilibrada a lo largo del día, es importante adaptar la cena en casa según lo que los niños hayan consumido en el colegio. A continuación, ofrecemos unas orientaciones generales para las familias:

- Si en el almuerzo han comido carne o pollo: recomendamos que la cena incluya una fuente de proteína vegetal o pescado, acompañada de verduras cocidas o en crema.
- Si han tomado legumbres o platos contundentes como potaje o arroz con salsa: lo ideal es una cena ligera, como una ensalada completa, una crema vegetal o una tortilla con verduras.
- Si el almuerzo ha sido especialmente proteico (ej. carne con huevo o queso): es preferible ofrecer en la cena una opción rica en vegetales y con poca grasa.
- Si han tomado pasta o arroz al mediodía: se recomienda evitar repetir estos ingredientes en la cena y optar por vegetales, huevos, pescado blanco o sopas ligeras.
- Si han comido pescado: puede equilibrarse con una cena que incluya cereales integrales, huevo o algo de carne blanca en pequeñas cantidades.
- Si el primer plato ha sido sopa o crema: la cena puede incluir una ensalada variada o una preparación caliente con algo más de proteína.
- En días de altas temperaturas o tras días muy activos: asegúrese de mantener una buena hidratación con agua, frutas frescas y alimentos ligeros por la noche.

Estas sugerencias permiten completar de forma adecuada la dieta diaria del niño y fomentar hábitos saludables también en casa.

LISTADO ALÉRGENOS			SEMANA 3						15 al 19 DICIEMBRE							
Día	PLATO		Gluten	Crustáceo	Huevo	Pescado	Cacahuate	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atramuz	Molusco	Sulfito
15	Sopa de fideos		X					X				X				
15	Ensalada mixta con tomate, pepino, pimiento rojo y millo															
15	Croquetas de pollo con papas		X						X							
15	Hamburguesa vegetal con papas															
16	Crema de calabaza															
16	Ensalada con remolacha, pimiento verde, brotes tiernos y tomate							X								
16	Albóndigas en salsa de tomate casera con arroz															
16	Albóndigas de espinacas con arroz															
17	Potaje de acelgas con judías blancas															
17	Ensalada de la huerta con millo, pepino, pimiento de piquillo y queso								X							
17	Solomillo de pollo en salsa teriyaki con papas sancocadas		X					X								X
17	Falafel		X													
18	Crema de calabacín y brócoli								X							
18	Ensalada tabulé		X													
18	Macarrones integrales con salmón		X			X		X				X				
18	Macarrones vegetales		X					X				X				
19	Caldo de navidad con picadillo de huevo duro y pollo			X												
19	Ensalada con jamón serrano queso, manzana, rúcula y nueces								X	X		X				
19	Pavo al horno con salsa gravy								X							
19	Quiche de verduras con queso		X		X				X							
19	Profiteroles		X						X							

SEMANA 1	Cal. 533 Prot. 33,2 Hc. 74 Gr. 11,9 Fibra 18,4	Cal. 667 Prot. 39,82 Hc. 83,02 Gr. 19,72 Fibra 7	Cal. 326 Prot. 27,7 Hc. 33,4 Gr. 8,95 Fibra 7,9	Cal. 526 Prot. 38,69 Hc. 39,7 Gr. 19 Fibra 2,4	FESTIVO
SEMANA 2	FESTIVO	Cal. 700 Prot. 38,6 Hc. 68 Gr. 30,4 Fibra 3,8	Cal. 804 Prot. 59,7 Hc. 88,2 Gr. 28 Fibra 8	Cal. 995 Prot. 64,69 Hc. 101,6 Gr. 37,6 Fibra 8,4	Cal. 998 Prot. 55,1 Hc. 79,4 Gr. 48,5 Fibra 9,1
SEMANA 3	Cal. 957 Prot. 29,9 Hc. 76,7 Gr. 49,8 Fibra 6,8	Cal. 531 Prot. 29,53 Hc. 80,94 Gr. 10,32 Fibra	Cal. 939 Prot. 80,6 Hc. 110 Gr. 21,5 Fibra 11,4	Cal. 567 Prot. 15,78 Hc. 53,03 Gr. 31,98 Fibra 7,5	Cal. 964 Prot. 54,87 Hc. 76,5 Gr. 49,2 Fibra 6,8

Valor nutricional y calorías supervisadas por:



@7fitness_studio
C/. Remedios N°4