MENÚ DE DICIEMBRE

Curso 2025-2026

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º	Puchero de alubias pintas o Sopa minestrone	Arroz con tomate o Espárragos verdes asados	Puré de la huerta o Musaca de verduras	Coditos italiana con albahaca o Pudin de verduras	CODIDO COMPLETO
2º	San Jacobo con ensalada o Gallineta a la vizcaína	Merluza al vapor con lechuga y tomate o Tortilla de patata con lechuga y tomate	Pizza Logos o Bacalao al pilpil	Pescado en salsa con gambas o Carne guisada con patatas panaderas	
	LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
1º	**NO LECTIVO**	Fabada asturiana o Patatas revolconas	Arroz tres delicias o Coliflor con bechamel	Macarrones carbonara o Guisantes	Crema de zanahoria o Acelgas rehogadas
2º		Pescado horno con lechuga y tomate o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Filete de ternera con patatas fritas o Boquerones en tempura	Calamares con lechuga y tomate o Ragú de pavo con patatas dado	Filete ruso con patatas fritas o Pescado en salsa con espárragos
	LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
1º	Lentejas estofadas o Champiñón ajillo	Espaguetis boloñesa o Graten de calabacín	Paella valenciana o Crema de marisco	Menestra de verduras o Sopa de castellana	COMIDA DE NAVIDAD
2º	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Salmón a la mantequilla	Limanda al horno con lechuga y tomate o Pechuga de pollo plancha con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada o Atún con tomate	Delicias de merluza con lechuga, maíz y aceitunas o Cinta de lomo con calabacín rebozado	

POSTRES

1º a 6º Primaria: lunes, miércoles y viernes – Fruta
Martes y jueves – Lácteos

1º ESO a 2º Bachillerato: elección de fruta o yogur

Los alumnos de 1º a 4º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes.
A partir de 5º de Educación Primaria podrán elegir.

VALORACIÓN ENERGÉTICA

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO-HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteinas (g)	Lipidos (g)
Acelgas rehogadas	94	4	2	8
Albóndigas jardinera	268	1	22	20
Alubias pintas	265	21	16	13
Arroz 3 delicias	159	17	4	8
Arroz blanco con tomate	245	38	5	8
Atún con tomate	128	10	11	4
Bacalao al pilpil	431	19	23	28
Calamares	367	16	24	23
Carne guisada	350	11	29	21
Champiñón al ajillo	215	1	5	21
Cinta de lomo	219	0	18	16
Cocido	509	19	38	30
Coditos a la italiana	240	31	7	10
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Crema de marisco	91	9	4	4
Crema de zanahoria	64	12	2	0
Croquetas	239	30	5	11
Delicias de merluza	256	22	18	11
Ensalada guarnicion	27	1	1	2
Espaguetis boloñesa	170	26	7	4
Espárragos verdes	47	1	6	2
Macarrones carbonara	191	26	8	6
Fabada asturiana	246	15	9	15
Filete de ternera	131	0	19	6
Filetes rusos	215	3	14	16
Gratén de calabacín	178	12	12	3
Guisantes	180	9	5	12

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO-HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteinas (g)	Lipidos (g)
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Menestra de verduras	224	7	11	16
Merluza al vapor	92	1	18	2
Musaca de verduras	378	22	18	23
Nuggets	230	17	10	13
Paella	191	27	10	5
Palometa vizcaína	218	2	10	19
Patatas panadera	141	14	2	7
Patatas revolconas	272	14	9	19
Pescado al horno	147	11	14	5
Pescado al limon	86	0	14	3
Pescado en salsa con espárragos	145	10	17	3
Pescado en salsa de gambas	97	1	17	3
Pizza logos	433	35	23	22
Pollo a la plancha	143	0	15	9
Pudin de verduras	166	14	9	8
Puré de la huerta	108	15	3	3
Ragú de pavo	154	1	16	10
Salmón	297	0	35	18
Sopa castellana	169	18	5	10
Sopa minestrone	99	9	4	5
Tortilla de patata	263	23	15	12
Sopa minestrone	99	9	4	5
Suprema de ternera en salsa bbq	268	2	32	15
Tortilla de patata	157	11	10	6
Crema de puerros	190	14	7	10