

Menú Basal

Ntra Sña del Rosario

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
<p>Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 496,032 prot (g): 25,285 lip (g): 17,524 hc (g): 55,286</p>	<p>Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 612,354 prot (g): 26,298 lip (g): 22,704 hc (g): 72,752</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 576,916 prot (g): 20,573 lip (g): 19,043 hc (g): 73,968</p>	<p>Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo)</p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite)</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 487,121 prot (g): 19,11 lip (g): 10,918 hc (g): 76,062</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca de temporada/yogur y pan</p> <p>Kcal: 1002,099 prot (g): 44,226 lip (g): 38,95 hc (g): 110,272</p>
<p>08</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa)</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 511,894 prot (g): 21,034 lip (g): 15,706 hc (g): 73,246</p>	<p>10</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 588,414 prot (g): 25,552 lip (g): 18,379 hc (g): 77,546</p>	<p>11</p> <p>Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Caballa encebollada(cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 575,836 prot (g): 31,633 lip (g): 21,467 hc (g): 59,343</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla, Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca de temporada/yogur y pan</p> <p>Kcal: 610,911 prot (g): 33,036 lip (g): 21,698 hc (g): 68,363</p>
<p>15</p> <p>Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 524,041 prot (g): 29,16 lip (g): 11,566 hc (g): 72,191</p>	<p>16</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla)</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 599,724 prot (g): 22,601 lip (g): 19,245 hc (g): 76,664</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 632,396 prot (g): 35,095 lip (g): 25,892 hc (g): 60,458</p>	<p>18</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>MENU DE NAVIDAD</p> <p>Sopa de estrellitas(estrellitas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Filete de pollo empanado</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Natillas y pan</p> <p>Kcal: 499,295 prot (g): 12,043 lip (g): 14,351 hc (g): 78,065</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de navidad</p>	<p>23</p> <p>Vacaciones de navidad</p>	<p>24</p> <p>Vacaciones de navidad</p>	<p>25</p> <p>Vacaciones de navidad</p>	<p>26</p> <p>Vacaciones de navidad</p>
<p>29</p> <p>Vacaciones de navidad</p>	<p>30</p> <p>Vacaciones de navidad</p>	<p>31</p> <p>Vacaciones de navidad</p>	<p>01</p> <p>Vacaciones de navidad</p>	<p>02</p> <p>Vacaciones de navidad</p>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	>  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>  Verdura
 Legumbres	>  Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	>  carne  Pescado
 Pescado	>  Huevo  carne
 Legumbres	>  Verdura  Huevo
 carne	>  Huevo  Pescado
 Fruta	  lácteo