Basal

Diciembre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	1 649 Kcal 19 Gr 12 Prot 78 HC 1,2 AGS Judías verdes rehogadas. T Tortilla de patata c/ensal.tomate . 3 Fruta temporada Pan 1	**2** 688 Kcal 37 Gr 29 Prot 97 HC 0,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Caballa en aceite c/ensal.lechuga y maíz 4-8T Fruta temporada Pan Integral 1	**3** 609 Kcal 23 Gr 11 Prot 84 HC 0,2 AGS Crema de verduras (puerro, calabaza,zanah) 10T Pollo a la portuguesa c/ensalada. 10T Fruta temporada Pan 1	**4** 618 Kcal 32 Gr 30 Prot 94 HC 3,4 AGS Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
7 No lectivo	**8** No lectivo	**9** 621 Kcal 35 Gr 40 Prot 110 HC 0,4 AGS Lentejas estofadas con verduras. 1T Salchichas frescas con puré de patata 13 Fruta temporada Pan Integral 1	**10** 661 Kcal 31 Gr 27 Prot 89 HC 0,1 AGS Macarrones c/salsa de tomate y orégano 1-3T-8T-11T Pescadilla con ajo y perejil y ensa. lechuga y zanah 4-5T Fruta temporada Pan 1	**11** 638 Kcal 34 Gr 28 Prot 55 HC 4,1 AGS Salteado de guisantes con ajo y pimentón. new Jamoncitos de pollo al chilindrón c/patatas Yogur 2 Pan 1
14 694 Kcal 31 Gr 35 Prot 95 HC 2,0 AGS Fideuá a la hortelana con verduras y pollo 1-3T-8T-11T Merluza en salsa de puerros con ensalada 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	**15** 631 Kcal 18 Gr 22 Prot 94 HC 1,3 AGS Alubias blancas caseras c/zanah eco. y pimiento Tortilla de calabacín c/ens.tomate. 3 Fruta temporada Pan 1	**16** 634 Kcal 35 Gr 27 Prot 87 HC 1,0 AGS Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. Salmón al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan Integral 1	**17** 684 Kcal 36 Gr 25 Prot 87 HC 5,6 AGS Crema de zanahoria y calabacín. 10T T Magro de cerdo estofado con patatas Fruta temporada Pan 1	**18** 618 Kcal 32 Gr 30 Prot 94 HC 3,4 AGS Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
21 663 Kcal 23 Gr 18 Prot 81 HC 1,0 AGS Lentejas ecológicas a la castellana 1T Tortilla española con verduras salteadas 3 Fruta de temporada Pan Integral 1	**22** Comida especial Navidad	**23**	**24**	**25**

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 0-

Proximidad · Integral · Ecológico · new Producto nuevo · T Temporada

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

Sin cerdo

Diciembre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	1 649 **Kcal** 19 **Gr** 12 **Prot** 78 **HC** 1,2 **AGS** Judías verdes rehogadas. T Tortilla de patata c/ensal.tomate . 3 Fruta temporada Pan 1	**2** 688 **Kcal** 37 **Gr** 29 **Prot** 97 **HC** 0,2 **AGS** Arroz con salsa de tomate. Caballa en aceite c/ensal.lechuga y maíz 4-8T Fruta temporada Pan Integral 1	**3** 609 **Kcal** 23 **Gr** 11 **Prot** 84 **HC** 0,2 **AGS** Crema de verduras (puerro, calabaza,zanah) 10T Pollo a la portuguesa c/ensalada. 10T Fruta temporada Pan 1	**4** 692 **Kcal** 31 **Gr** 25 **Prot** 94 **HC** 3,1 **AGS** Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
7 No lectivo	**8** No lectivo	**9** 642 **Kcal** 34 **Gr** 26 **Prot** 109 **HC** 0,3 **AGS** Lentejas estofadas con verduras. 1T Hamburguesa vegetal con zanahoria 1-8 Fruta temporada Pan Integral 1	**10** 661 **Kcal** 31 **Gr** 27 **Prot** 89 **HC** 0,1 **AGS** Macarrones c/salsa de tomate y orégano 1-3T-8T-11T Pescadilla con ajo y perejil y ensa. lechuga y zanah 4-5T Fruta temporada Pan 1	**11** 638 **Kcal** 34 **Gr** 28 **Prot** 55 **HC** 4,1 **AGS** Salteado de guisantes con ajo y pimentón. new Jamoncitos de pollo al chilindrón c/patatas Yogur 2 Pan 1
14 694 **Kcal** 31 **Gr** 35 **Prot** 95 **HC** 2,0 **AGS** Fideuá a la hortelana con verduras y pollo 1-3T-8T-11T Merluza en salsa de puerros con ensalada 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	**15** 631 **Kcal** 18 **Gr** 22 **Prot** 94 **HC** 1,3 **AGS** Alubias blancas caseras c/zanah eco. y pimiento Tortilla de calabacín c/ens.tomate. 3 Fruta temporada Pan 1	**16** 634 **Kcal** 35 **Gr** 27 **Prot** 87 **HC** 1,0 **AGS** Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. Salmón al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan Integral 1	**17** 679 **Kcal** 32 **Gr** 13 **Prot** 104 **HC** 1,4 **AGS** Crema de zanahoria y calabacín. 10T T Hamburguesa vegetal con patatas 1-8 Fruta temporada Pan 1	**18** 692 **Kcal** 31 **Gr** 25 **Prot** 94 **HC** 3,1 **AGS** Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
21 663 **Kcal** 23 **Gr** 18 **Prot** 81 **HC** 1,0 **AGS** Lentejas ecológicas a la castellana 1T Tortilla española con verduras salteadas 3 Fruta de temporada Pan Integral 1	**22** Comida especial Navidad	**23**	**24**	**25**

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 0-

Proximidad · Integral · Ecológico · new Producto nuevo · T Temporada

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

Sin frutos secos

Diciembre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	1 649 **Kcal** 19 **Gr** 12 **Prot** 78 **HC** 1,2 **AGS** Judías verdes rehogadas. T Tortilla de patata c/ensal.tomate . 3 Fruta temporada Pan 1	**2** 688 **Kcal** 37 **Gr** 29 **Prot** 97 **HC** 0,2 **AGS** Arroz con salsa de tomate. Caballa en aceite c/ensal.lechuga y maíz 4-8T Fruta temporada Pan Integral 1	**3** 609 **Kcal** 23 **Gr** 11 **Prot** 84 **HC** 0,2 **AGS** Crema de verduras (puerro, calabaza,zanah) 10T Pollo a la portuguesa c/ensalada. 10T Fruta temporada Pan 1	**4** 618 **Kcal** 32 **Gr** 30 **Prot** 94 **HC** 3,4 **AGS** Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
7 No lectivo	**8** No lectivo	**9** 621 **Kcal** 35 **Gr** 40 **Prot** 110 **HC** 0,4 **AGS** Lentejas estofadas con verduras. 1T Salchichas frescas con puré de patata 13 Fruta temporada Pan Integral 1	**10** 661 **Kcal** 31 **Gr** 27 **Prot** 89 **HC** 0,1 **AGS** Macarrones c/salsa de tomate y orégano 1-3T-8T-11T Pescadilla con ajo y perejil y ensa. lechuga y zanah 4-5T Fruta temporada Pan 1	**11** 638 **Kcal** 34 **Gr** 28 **Prot** 55 **HC** 4,1 **AGS** Salteado de guisantes con ajo y pimentón. new Jamoncitos de pollo al chilindrón c/patatas Yogur 2 Pan 1
14 694 **Kcal** 31 **Gr** 35 **Prot** 95 **HC** 2,0 **AGS** Fideuá a la hortelana con verduras y pollo 1-3T-8T-11T Merluza en salsa de puerros con ensalada 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	**15** 631 **Kcal** 18 **Gr** 22 **Prot** 94 **HC** 1,3 **AGS** Alubias blancas caseras c/zanah eco. y pimiento Tortilla de calabacín c/ens.tomate. 3 Fruta temporada Pan 1	**16** 634 **Kcal** 35 **Gr** 27 **Prot** 87 **HC** 1,0 **AGS** Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. Salmón al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan Integral 1	**17** 684 **Kcal** 36 **Gr** 25 **Prot** 87 **HC** 5,6 **AGS** Crema de zanahoria y calabacín. 10T Magro de cerdo estofado con patatas Fruta temporada Pan 1	**18** 618 **Kcal** 32 **Gr** 30 **Prot** 94 **HC** 3,4 **AGS** T Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
21 663 **Kcal** 23 **Gr** 18 **Prot** 81 **HC** 1,0 **AGS** Lentejas ecológicas a la castellana 1T Tortilla española con verduras salteadas 3 Fruta de temporada Pan Integral 1	**22** Comida especial Navidad	**23**	**24**	**25**

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 0-

Proximidad · Integral · Ecológico · new Producto nuevo · T Temporada

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

Sin gluten

Diciembre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	1 623 **Kcal** 21 **Gr** 10 **Prot** 70 **HC** 1,2 **AGS** Judías verdes rehogadas. T Tortilla de patata c/ensal.tomate . 3 Fruta temporada Pan sin gluten	**2** 648 **Kcal** 35 **Gr** 26 **Prot** 91 **HC** 0,2 **AGS** Arroz con salsa de tomate. Caballa en aceite c/ensal.lechuga y maíz 4-8T Fruta temporada Pan sin gluten	**3** 682 **Kcal** 25 **Gr** 9 **Prot** 76 **HC** 0,2 **AGS** Crema de verduras (puerro, calabaza,zanah) 10T Pollo a la portuguesa c/ensalada. 10T Fruta temporada Pan sin gluten	**4** 625 **Kcal** 32 **Gr** 27 **Prot** 98 **HC** 3,4 **AGS** Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan sin gluten
7 No lectivo	**8** No lectivo	**9** 667 **Kcal** 38 **Gr** 28 **Prot** 97 **HC** 0,2 **AGS** Crema de verduras 10T Salchichas frescas con puré de patata 13 Fruta temporada Pan sin gluten	**10** 644 **Kcal** 31 **Gr** 25 **Prot** 84 **HC** 0,1 **AGS** Pasta sin gluten con tomate y orégano Pescadilla con ajo y perejil y ensa. lechuga y zanah 4-5T Fruta temporada Pan sin gluten	**11** 612 **Kcal** 36 **Gr** 26 **Prot** 47 **HC** 4,1 **AGS** Salteado de guisantes con ajo y pimentón. new Jamoncitos de pollo al chilindrón c/patatas Yogur 2 Pan sin gluten
14 617 **Kcal** 35 **Gr** 31 **Prot** 107 **HC** 1,0 **AGS** Pasta sin gluten con verduras y pollo Merluza en salsa de puerros con ensalada 4-5T-6T Fruta de temporada Pan sin gluten	**15** 605 **Kcal** 20 **Gr** 20 **Prot** 86 **HC** 1,3 **AGS** Alubias blancas caseras c/zanah eco. y pimiento Tortilla de calabacín c/ens.tomate. 3 Fruta temporada Pan sin gluten	**16** 693 **Kcal** 33 **Gr** 24 **Prot** 82 **HC** 1,0 **AGS** Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. Salmón al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan sin gluten	**17** 657 **Kcal** 37 **Gr** 23 **Prot** 79 **HC** 5,6 **AGS** Crema de zanahoria y calabacín. 10T Magro de cerdo estofado con patatas Fruta temporada Pan sin gluten	**18** 625 **Kcal** 32 **Gr** 27 **Prot** 98 **HC** 3,4 **AGS** Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan sin gluten
21 635 **Kcal** 20 **Gr** 11 **Prot** 80 **HC** 1,0 **AGS** Puré de verduras 10T Tortilla española con verduras salteadas 3 Fruta de temporada Pan sin gluten	**22** Comida especial Navidad	**23**	**24**	**25**

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 0-

Proximidad Integral Ecológico new Producto nuevo T Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

Sin huevo

Diciembre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	1 611 **Kcal** 25 **Gr** 23 **Prot** 71 **HC** 0,1 **AGS** Judías verdes rehogadas. T Pavo al horno c/rod tomate Fruta temporada Pan 1	**2** 688 **Kcal** 37 **Gr** 29 **Prot** 97 **HC** 0,2 **AGS** Arroz con salsa de tomate. Caballa en aceite c/ensal.lechuga y maíz 4-8T Fruta temporada Pan Integral 1	**3** 609 **Kcal** 23 **Gr** 11 **Prot** 84 **HC** 0,2 **AGS** Crema de verduras (puerro, calabaza,zanah) 10T Pollo a la portuguesa c/ensalada. 10T Fruta temporada Pan 1	**4** 652 **Kcal** 31 **Gr** 29 **Prot** 106 **HC** 3,4 **AGS** Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
7 No lectivo	**8** No lectivo	**9** 621 **Kcal** 35 **Gr** 40 **Prot** 110 **HC** 0,4 **AGS** Lentejas estofadas con verduras. 1T Salchichas frescas con puré de patata 13 Fruta temporada Pan Integral 1	**10** 670 **Kcal** 30 **Gr** 27 **Prot** 92 **HC** 0,1 **AGS** Pasta sin gluten con tomate y orégano Pescadilla con ajo y perejil y ensa. lechuga y zanah 4-5T Fruta temporada Pan 1	**11** 638 **Kcal** 34 **Gr** 28 **Prot** 55 **HC** 4,1 **AGS** Salteado de guisantes con ajo y pimentón. new Jamoncitos de pollo al chilindrón c/patatas Yogur 2 Pan 1
14 657 **Kcal** 36 **Gr** 34 **Prot** 113 **HC** 1,0 **AGS** Pasta sin gluten con verduras y pollo Merluza en salsa de puerros con ensalada 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	**15** 648 **Kcal** 30 **Gr** 32 **Prot** 87 **HC** 2,5 **AGS** Alubias blancas caseras c/zanah eco. y pimiento Lomo al horno con rodaja de tomate Fruta temporada Pan 1	**16** 634 **Kcal** 35 **Gr** 27 **Prot** 87 **HC** 1,0 **AGS** Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. Salmón al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan Integral 1	**17** 684 **Kcal** 36 **Gr** 25 **Prot** 87 **HC** 5,6 **AGS** Crema de zanahoria y calabacín. 10T Magro de cerdo estofado con patatas Fruta temporada Pan 1	**18** 652 **Kcal** 31 **Gr** 29 **Prot** 106 **HC** 3,4 **AGS** Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
21 625 **Kcal** 30 **Gr** 24 **Prot** 67 **HC** 1,0 **AGS** Lentejas ecológicas a la castellana 1T Lacón al horno con verduras Fruta de temporada Pan Integral 1	**22** Comida especial Navidad	**23**	**24**	**25**

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 0-

Proximidad Integral Ecológico new Producto nuevo T Temporada

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

Sin leche,plv y lactosa

Diciembre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	1 649 Kcal 19 Gr 12 Prot 78 HC 1,2 AGS Judías verdes rehogadas. T Tortilla de patata c/ensal.tomate . 3 Fruta temporada Pan 1	**2** 688 Kcal 37 Gr 29 Prot 97 HC 0,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Caballa en aceite c/ensal.lechuga y maíz 4-8T Fruta temporada Pan Integral 1	**3** 609 Kcal 23 Gr 11 Prot 84 HC 0,2 AGS Crema de verduras (puerro, calabaza,zanah) 10T Pollo a la portuguesa c/ensalada. 10T Fruta temporada Pan 1	**4** 690 Kcal 33 Gr 33 Prot 85 HC 1,0 AGS Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur de soja 8-9 Pan 1
7 No lectivo	**8** No lectivo	**9** 621 Kcal 35 Gr 40 Prot 110 HC 0,4 AGS Lentejas estofadas con verduras. 1T Salchichas frescas con puré de patata 13 Fruta temporada Pan Integral 1	**10** 661 Kcal 31 Gr 27 Prot 89 HC 0,1 AGS Macarrones c/salsa de tomate y orégano 1-3T-8T-11T Pescadilla con ajo y perejil y ensa. lechuga y zanah 4-5T Fruta temporada Pan 1	**11** 610 Kcal 35 Gr 31 Prot 46 HC 1,8 AGS Salteado de guisantes con ajo y pimentón. new Jamoncitos de pollo al chilindrón c/patatas Yogur de soja 8-9 Pan 1
14 694 Kcal 31 Gr 35 Prot 95 HC 2,0 AGS Fideuá a la hortelana con verduras y pollo 1-3T-8T-11T Merluza en salsa de puerros con ensalada 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	**15** 631 Kcal 18 Gr 22 Prot 94 HC 1,3 AGS Alubias blancas caseras c/zanah eco. y pimiento Tortilla de calabacín c/ens.tomate. 3 Fruta temporada Pan 1	**16** 634 Kcal 35 Gr 27 Prot 87 HC 1,0 AGS Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. Salmón al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan Integral 1	**17** 684 Kcal 36 Gr 25 Prot 87 HC 5,6 AGS Crema de zanahoria y calabacín. 10T Magro de cerdo estofado con patatas Fruta temporada Pan 1	**18** 690 Kcal 33 Gr 33 Prot 85 HC 1,0 AGS Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur de soja 8-9 Pan 1
21 663 Kcal 23 Gr 18 Prot 81 HC 1,0 AGS Lentejas ecológicas a la castellana 1T Tortilla española con verduras salteadas 3 Fruta de temporada Pan Integral 1	**22** Comida especial Navidad	**23**	**24**	**25**

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 0-

Proximidad Integral Ecológico new Producto nuevo T Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

Sin legumbre

Diciembre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	1 668 **Kcal** 20 **Gr** 15 **Prot** 109 **HC** 1,1 **AGS** Verdura rehogada sin legumbre Tortilla de patata c/ensal.tomate . 3 Fruta temporada Pan 1	**2** 688 **Kcal** 37 **Gr** 29 **Prot** 97 **HC** 0,2 **AGS** Arroz con salsa de tomate. Caballa en aceite c/ensal.lechuga y maíz 4-8T Fruta temporada Pan Integral 1	**3** 609 **Kcal** 23 **Gr** 11 **Prot** 84 **HC** 0,2 **AGS** Crema de verduras (puerro, calabaza,zanah) 10T Pollo a la portuguesa c/ensalada. 10T Fruta temporada Pan 1	**4** 641 **Kcal** 32 **Gr** 31 **Prot** 80 **HC** 4,9 **AGS** Sopa de fideos sin gluten Lomo al horno Yogur 2 Pan 1
7 No lectivo	**8** No lectivo	**9** 608 **Kcal** 40 **Gr** 31 **Prot** 103 **HC** 0,2 **AGS** Crema de verduras 10T Salchichas frescas con puré de patata 13 Fruta temporada Pan Integral 1	**10** 670 **Kcal** 30 **Gr** 27 **Prot** 92 **HC** 0,1 **AGS** Pasta sin gluten con tomate y orégano Pescadilla con ajo y perejil y ensa. lechuga y zanah 4-5T Fruta temporada Pan 1	**11** 646 **Kcal** 35 **Gr** 28 **Prot** 86 **HC** 3,9 **AGS** Verdura rehogada sin legumbre new Jamoncitos de pollo al chilindrón c/patatas Yogur 2 Pan 1
14 657 **Kcal** 36 **Gr** 34 **Prot** 113 **HC** 1,0 **AGS** Pasta sin gluten con verduras y pollo Merluza al horno 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	**15** 654 **Kcal** 18 **Gr** 17 **Prot** 110 **HC** 1,1 **AGS** Verdura rehogada sin legumbre Tortilla de calabacín c/ens.tomate. 3 Fruta temporada Pan 1	**16** 634 **Kcal** 35 **Gr** 27 **Prot** 87 **HC** 1,0 **AGS** Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. Salmón al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan Integral 1	**17** 684 **Kcal** 36 **Gr** 25 **Prot** 87 **HC** 5,6 **AGS** Crema de zanahoria y calabacín. 10T Magro de cerdo estofado con patatas Fruta temporada Pan 1	**18** 655 **Kcal** 32 **Gr** 36 **Prot** 78 **HC** 3,6 **AGS** T Sopa de fideos sin gluten Filete de pollo al horno Yogur 2 Pan 1
21 675 **Kcal** 22 **Gr** 15 **Prot** 86 **HC** 1,0 **AGS** Puré de verduras 10T Tortilla española con verduras salteadas 3 Fruta de temporada Pan Integral 1	**22** Comida especial Navidad	**23**	**24**	**25**

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 0-

Proximidad Integral Ecológico new Producto nuevo T Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

Sin pescado y marisco

Diciembre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	1 649 **Kcal** 19 **Gr** 12 **Prot** 78 **HC** 1,2 **AGS** Judías verdes rehogadas. T Tortilla de patata c/ensal.tomate . 3 Fruta temporada Pan 1	**2** 666 **Kcal** 38 **Gr** 25 **Prot** 98 **HC** 2,4 **AGS** Arroz con salsa de tomate. Lomo al horno con lechuga y maíz Fruta temporada Pan Integral 1	**3** 609 **Kcal** 23 **Gr** 11 **Prot** 84 **HC** 0,2 **AGS** Crema de verduras (puerro, calabaza,zanah) 10T Pollo a la portuguesa c/ensalada. 10T Fruta temporada Pan 1	**4** 618 **Kcal** 32 **Gr** 30 **Prot** 94 **HC** 3,4 **AGS** Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
7 No lectivo	**8** No lectivo	**9** 621 **Kcal** 35 **Gr** 40 **Prot** 110 **HC** 0,4 **AGS** Lentejas estofadas con verduras. 1T Salchichas frescas con puré de patata 13 Fruta temporada Pan Integral 1	**10** 667 **Kcal** 41 **Gr** 20 **Prot** 90 **HC** 6,7 **AGS** Macarrones c/salsa de tomate y orégano 1-3T-8T-11T Hamburguesa mixta de ternera c/lech. y zanahoria. 1T-8-10T Fruta temporada Pan 1	**11** 638 **Kcal** 34 **Gr** 28 **Prot** 55 **HC** 4,1 **AGS** Salteado de guisantes con ajo y pimentón. Jamoncitos de pollo al chilindrón c/patatas Yogur 2 Pan 1
14 647 **Kcal** 30 **Gr** 29 **Prot** 93 **HC** 1,0 **AGS** Fideuá a la hortelana con verduras y pollo 1-3T-8T-11T Pavo al horno Fruta de temporada Pan Integral 1	**15** 631 **Kcal** 18 **Gr** 22 **Prot** 94 **HC** 1,3 **AGS** Alubias blancas caseras c/zanah eco. y pimiento Tortilla de calabacín c/ens.tomate. 3 Fruta temporada Pan 1	**16** 656 **Kcal** 36 **Gr** 33 **Prot** 87 **HC** 1,2 **AGS** Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. Filete de pollo al horno con ensalada Fruta temporada Pan Integral 1	**17** 684 **Kcal** 36 **Gr** 25 **Prot** 87 **HC** 5,6 **AGS** Crema de zanahoria y calabacín. 10T T Magro de cerdo estofado con patatas Fruta temporada Pan 1	**18** 618 **Kcal** 32 **Gr** 30 **Prot** 94 **HC** 3,4 **AGS** Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
21 663 **Kcal** 23 **Gr** 18 **Prot** 81 **HC** 1,0 **AGS** Lentejas ecológicas a la castellana 1T Tortilla española con verduras salteadas 3 Fruta de temporada Pan Integral 1	**22** Comida especial Navidad	**23**	**24**	**25**

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 0-

Proximidad Integral Ecológico new Producto nuevo T Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**



FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco



OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.



