

MES: Diciembre 2025

CEIP ANTONIO MARTÍNEZ GARAY

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.086/738 GT:19 GS:3 HC:82 AZ:31 PROT:56 SAL:2	2 Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.165/757 GT:26 GS:6 HC:84 AZ:27 PROT:48 SAL:2	3 Crema de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.089/739 GT:25 GS:5 HC:94 AZ:24 PROT:30 SAL:2	4 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.060/732 GT:37 GS:3 HC:63 AZ:24 PROT:35 SAL:2	5 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.225/771 GT:33 GS:7 HC:82 AZ:27 PROT:31 SAL:3	6 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	7 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
8 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.170/758 GT:28 GS:6 HC:90 AZ:18 PROT:35 SAL:3	9 Potaje de lentejas (eco.) con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.098/741 GT:26 GS:5 HC:88 AZ:34 PROT:36 SAL:2	10 Menestra de verduras salteadas Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	11 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.333/797 GT:25 GS:4 HC:114 AZ:32 PROT:27 SAL:3	13 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	14 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos
15 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.119/746 GT:22 GS:2 HC:93 AZ:26 PROT:38 SAL:1	16 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) - Magro de cerdo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.186/762 GT:27 GS:4 HC:99 AZ:26 PROT:26 SAL:1	17 Crema de brócoli Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.104/743 GT:31 GS:6 HC:76 AZ:18 PROT:38 SAL:3	18 Lentejas (eco) a la castellana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.333/797 GT:25 GS:4 HC:114 AZ:32 PROT:27 SAL:3	19 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.333/797 GT:25 GS:4 HC:114 AZ:32 PROT:27 SAL:3	20 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
22 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	28 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos
29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES