

Menú ASTRINGENTE

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	Espaguetis en blanco Limanda al horno - Yogur natural y pan	Crema de patata Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Abadejo al horno Chips de boniato al horno Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pollo al horno - Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de atún - Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de jamón serrano - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Coditos en blanco Salmón al horno - Yogur natural y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan				
29	30	31	01	02



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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo