



CEIP Menú GENERAL mes de diciembre de 2024

Los menús van acompañados de pan blanco y pan moreno los viernes y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas del mes de diciembre son: kiwi, mandarina de proximidad, manzana, naranja de proximidad, pera, plátano y uva.

Las hortalizas del mes de diciembre son: acelgas, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col lombarda, col repollo, coliflor, escarola, espinaca, lechuga, pepino, pimiento, puerro, rábano, tomate y zanahoria.

El yogur natural se servirá con azúcar o sin azúcar a petición del centro educativo. El yogur natural azucarado contiene < 12,3g azúcares/ 100g

2	3	4	5	6
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	"ARRÒS BRUT"	CREMA DE ZANAHORIA	ESPIRALS A LA BOLOÑESA (1,3)	
POLLO EMPANADO CASERO (1,3)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PAVO CON SALSA A LA PIMIENTA (9,10,11)	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	
TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	ENSALADA CON CROSTONES (lechugas variadas, tomate y zanahoria) (1)	ARROZ	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, tomate cherry y zanahoria)	Festivo
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Quinoa salteada con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta	
9	10	11	12	13
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA	SOPA DE CALDO DE AVE Y VERDURAS (1,3,9)	FIDEUÁ DE CARNE (1,3)	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS
GALLINETA AL HORNO (4)	HAMBURGUESA MIXTA (1,12)	SALMÓN AL HORNO (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PIZZA DE JAMON Y QUESO (1,6,7,12)
ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, cebolla morada y tomate cherry)	CHAMPIÑONES Y PATATA	ZANAHORIA Y BRÓCOLI AL VAPOR	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg y tomate)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con boniato y col / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pollo a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Brochetas de pescado y verduras con patata / Fruta
16	17	18	19	20
ARROZ MARINERA CON RAPE (2,4,14)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	Menú Especial de Navidad
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	LIMANDA AL HORNO (4)	LOMO ASADO	SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)
ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, cebolla morada, aceitunas negras y queso) (7)	PATATAS ASADAS	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg y tomate)	CEBOLLA, ZANAHORIA, MANZANA Y PATATA	NUGGETS DE POLLO (1) CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	PETIT SUISSE
Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y raolas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta

¡ Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo !



Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos