

Menú Mensual Primaria Diciembre 2025

CEIP Miguel de Cervantes

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres

Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 1								Martes 2								Miércoles 3								Jueves 4								Viernes 5							
Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y atún claro) (P)(Su)								Crema de calabacín y puerros								Espirales con tomate y queso (G)(H)(L)								Coliflor gratinada con queso (L)								Ensalada tropical (lechuga, tomate, pollo, piña y maíz)(Su)							
Alubias a la jardinera (con jr, calabaza, guisantes, tomate, pimienta y cebolla)								Lomo de cerdo empanado (G)(S)(Se)(Su)(H)								Merluza en salsa (P)(Su)								Tortilla francesa con gambas (H)(cr)(Su)								Potaje de lentejas (con tomate, cebolla y zanahorias) (L)							
Pan integral (G)(S)								Patatas panaderas al horno								Ensalada (canónigos y tomates Cherry) (Su)								Arroz salteado con ajo y perejil								Pan integral (G)(S)							
Kcal	630	HC (g)	78,8	Gr (g)	19	Pr (g)	25	Kcal	686	HC (g)	78,7	Gr (g)	26,4	Pr (g)	26,4	Kcal	613	HC (g)	77,7	Gr (g)	19,9	Pr (g)	23,8	Kcal	674	HC (g)	81,3	Gr (g)	25,7	Pr (g)	24,9	Kcal	646	HC (g)	78,8	Gr (g)	21,5	Pr (g)	25,1
KJ	2639	Azc (g)	29,4	AGS (g)	2,9	Sal (g)	1,3	KJ	2871	Azc (g)	25,7	AGS (g)	5,3	Sal (g)	1,3	KJ	2566	Azc (g)	27,8	AGS (g)	3,2	Sal (g)	1,9	KJ	2823	Azc (g)	21	AGS (g)	6,9	Sal (g)	1,6	KJ	2706	Azc (g)	28,8	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1,2
Lunes 8								Martes 9								Miércoles 10								Jueves 11								Viernes 12							
FESTIVO								Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) (Su)(L)								Patatas viudas (guisadas con tomate y pimentón)								Potaje de garbanzos (con tomate, cebolla y zanahorias) (L)								Espaguetis con champiñones al ajillo y salsa de tomate (G)(H)							
								Lentejas a la hortelana (con tomate, calabacín y zanahorias)								Pollo al horno (Su)								Tortilla de patatas al horno (H) Pisto de calabacín y berenjenas								Pez espada (P)(Su)							
								Pan integral (G)(S)								Guisantes salteados								Pan integral (G)(S)								zanahorias baby salteadas							
								Kcal	710	HC (g)	90,4	Gr (g)	24,4	Pr (g)	26,2	Kcal	647	HC (g)	78,1	Gr (g)	21,6	Pr (g)	26,1	Kcal	664	HC (g)	78	Gr (g)	23,3	Pr (g)	25,8	Kcal	630	HC (g)	81,4	Gr (g)	17,5	Pr (g)	26,1
								KJ	2974	Azc (g)	28,3	AGS (g)	4,3	Sal (g)	1,8	KJ	2710	Azc (g)	26,4	AGS (g)	4,6	Sal (g)	1,2	KJ	2777	Azc (g)	26,1	AGS (g)	14,4	Sal (g)	1,1	KJ	2634	Azc (g)	31,6	AGS (g)	2,6	Sal (g)	2
Lunes 15								Martes 16								Miércoles 17								Jueves 18								Viernes 19							
Ensalada (lechuga, tomate, pepino, maíz y huevo duro) (H)(Su)								Arroz guisado con gambas (cr)(Su)								Espaguetis carbonara (con nata y pavo) (G)(H)(L)								Puré de patatas con puerro y zanahorias								Potaje de garbanzos con acelgas							
Potaje de alubias (con tomate, cebolla y zanahorias) (L)								Ternera en salsa jardinera (jr, guisantes, zanahoria, pimienta) (Su)								Revuelto de huevo y patatas (H)								Merluza frita (P)(G)								Pisto (G)(L)							
Pan integral (G)(S)								Pan integral (G)(S)								Pan integral (G)(S)								Ensalada (canónigos y tomates Cherry) (Su)								Pan integral (G)(S)							
Kcal	688	HC (g)	81	Gr (g)	23,3	Pr (g)	26	Kcal	631	HC (g)	80,7	Gr (g)	20,5	Pr (g)	25,9	Kcal	650	HC (g)	80,6	Gr (g)	23	Pr (g)	25,1	Kcal	664	HC (g)	83,1	Gr (g)	22,3	Pr (g)	26	Kcal	646	HC (g)	81,5	Gr (g)	21,7	Pr (g)	21,6
KJ	2881	Azc (g)	29,2	AGS (g)	4,4	Sal (g)	1,4	KJ	2643	Azc (g)	23,8	AGS (g)	4,1	Sal (g)	1	KJ	2723	Azc (g)	25	AGS (g)	6,3	Sal (g)	1	KJ	2780	Azc (g)	25	AGS (g)	4,3	Sal (g)	1,3	KJ	2701	Azc (g)	28,3	AGS (g)	3,2	Sal (g)	1,5
Lunes 22								Martes 23								Miércoles 24								Jueves 25								Viernes 26							
Patatas guisadas con chocos (Mo)(Su)								VACACIONES								VACACIONES								VACACIONES								VACACIONES							
Huevos duros y ensalada (lechuga, tomate y zanahorias) (H)(Su)																																							
Pan integral (G)(S)																																							
Kcal	680	HC (g)	78,4	Gr (g)	25,5	Pr (g)	26,1																																
KJ	2846	Azc (g)	27,2	AGS (g)	5	Sal (g)	1,8																																
Lunes 29								Martes 30								Miércoles 31								Jueves 1								Viernes 2							
VACACIONES								VACACIONES								VACACIONES								VACACIONES								VACACIONES							

TODOS LOS MENÚS SE SERVIRÁN CON AGUA COMO BEBIDA Y FRUTA DE TEMPORADA COMO POSTRE

G (gluten) Cr (Crustáceos) H (huevo) P (pescado) C (cacahuets) S (soja) L (lácteos) FC (frutos de cáscara) A (apio) M (mostaza) Se (sésamo) Su (sulfitos) Mo (moluscos) A (altramuces)

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS DICIEMBRE 2025

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Verdura cocinada Pasta salteada con frutos secos	Ensalada Arroz con ajo y perejil con huevo frito	Verdura cocinada Pollo con puré de batatas	Ensalada Sopa de pescado con fideos	Revuelto de verduras y huevo Patata cocida
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
FESTIVO	Ensalada Pescado azul con quinoa al vapor	Ensalada Tortilla francesa con arroz salteado	Crema de verduras Pescado al horno con patatas	Ensalada Montadito de filete de lomo
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Pasta salteada con verduras Pescado a la plancha	Ensalada Patatas gratinadas con queso	Ensalada Croquetas de bacalao	Calabacín relleno de carne de pavo Arroz salteado	Ensalada Sopa de fideos y huevo cuajado
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Arroz salteado con verduras Pavo en salsa	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

HÁBITOS SALUDABLES:

- > Las frutas y las verduras molan. Siempre que puedas, elégelas de colores diferentes, de esta forma estarán más sabrosas, tendrán más nutrientes ¡y será más divertido!
- > Para cuidar bien de tu planeta, elige alimentos de temporada.
- > Si el dentista quieres evitar, ¡pasa de las golosinas!
- > En tu tiempo libre no te quedes sentado, ¡muévete! Juega, salta, corre, haz deporte...

Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

- > Frutas: al menos 3 raciones diarias
- > Verduras: al menos 2 raciones diarias
- > Legumbres: al menos 2-3 raciones semanales
- > Huevos: 3-5 unidades semanales
- > Pescados: 3-4 raciones semanales y al menos 1 que sea pescado azul
- > Carnes: máximo 3 raciones semanales
- > Cereales: consumo diario adaptado a nivel de actividad física
- > Frutos secos: 3-7 raciones semanales.
- > Aceite de oliva virgen/virgen extra: consumo diario

