

Menú Mensual Primaria Diciembre 2025

CETP Miguel de Cervantes

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres

Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

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

G (gluten) Cr (Crustáceos) H (huevo) P (pescado) C (cacahuetes) S (soja) L (lácteos) EC (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, elígelas 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 quiere evitar, ¡pasa de las golosinas!
- > En tu tiempo libre no te quedes sentado, ¡muévete! Juega, salta, corre, haz deporte...

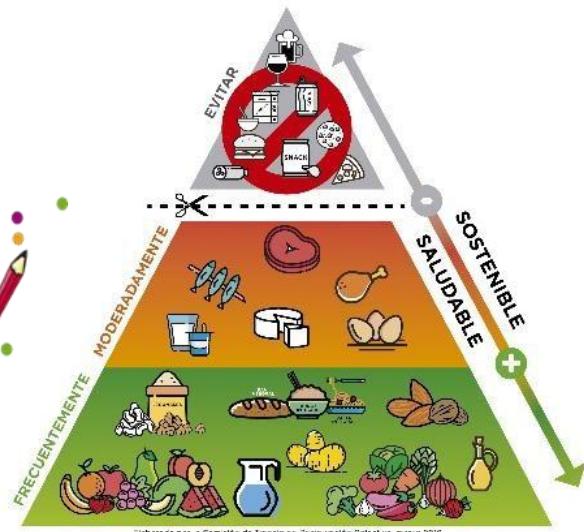
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

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



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUÍ A QUÉ SE PASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRESIONA DE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.

CODINAN

Este documento es una recomendación para seguir en un contexto de buenas prácticas. Se recomienda consultar a un profesional de la nutrición y la salud antes de seguirlo.