

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2025

CRA Alto Gallego

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3</p>	<p>2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín Lomo al ajillo con pisto Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Salteado de borraja con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>8</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>9</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo al horno con pisto Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.185/762 GT:16 GS:2 HC:126 AZ:29 PROT:25 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.294/788 GT:29 GS:4 HC:105 AZ:29 PROT:28 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Arroz con pollo Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Natillas y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.135/750 GT:15 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:40 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p>22</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>		<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		

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