

## Menú DICIEMBRE de 2025 (Basal + Celiaquía)

|                       |                     | LUNES                              | MARTES                              | MIÉRCOLES                                   | JUEVES                              | VIERNES                                            |
|-----------------------|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Semana del 1 al 5*    | Primer plato        | Brócoli con patata                 | Lentejas vegetales/Judías vegetales | Ensalada ilustrada                          | Arroz de verduras                   | Macarrones (integrales) con tomate y chorizo (S/G) |
|                       | Segundo plato       | Pechugas a la plancha con ensalada | Salmón a la plancha con ensalada    | Lasaña casera (S/G)                         | Pavo guisado con verduras           | Bacalao rebozado con ensalada (S/G)                |
|                       | Postre              | Fruta                              | Lácteo                              | Fruta                                       | Fruta                               | Fruta                                              |
|                       | Edad de 3 a 9 años  | 354,5 Kcal                         | 557,4 Kcal                          | 677,1 Kcal                                  | 634,4 Kcal                          | 586 Kcal                                           |
|                       | Edad de 9 a 13 años | 418,9 Kcal                         | 640 Kcal                            | 901,4 Kcal                                  | 730,5 Kcal                          | 706,8 Kcal                                         |
| Semana del 8 al 12*   | Primer plato        |                                    | Espinacas a la crema (S/G)          | Crema de verduras (S/G)                     | Arroz a la cubana con huevo frito   | Garbanzos con calamar y gamba                      |
|                       | Segundo plato       |                                    | Pollo guisado con verduras          | Cabezada de jamón empanado (S/G) y ensalada | Emperador a la plancha con ensalada | Ventresca con salsa y ensalada                     |
|                       | Postre              |                                    | Fruta                               | Fruta                                       | Fruta                               | Lácteo                                             |
|                       | Edad de 3 a 9 años  |                                    | 530,4 Kcal                          | 410,3 Kcal                                  | 545 Kcal                            | 559,4 Kcal                                         |
|                       | Edad de 9 a 13 años |                                    | 605,7 Kcal                          | 545,9 Kcal                                  | 684,9 Kcal                          | 656,7 Kcal                                         |
| Semana del 15 al 19 * | Primer plato        | Sopa de verduras (S/G)             | Arroz 3 delicias                    | Judías verdes con patata                    | Judías pintas con longaniza(S/G)    | Crema de calabaza y zanahoria (S/G)                |
|                       | Segundo plato       | Conejo guisado con verduras        | Bacalao rebozado con ensalada (S/G) | Chuleta de Sajonia con ensalada             | Zarzuela de pescado                 | San Jacobo con ensalada (S/G)                      |
|                       | Postre              | Fruta                              | Fruta                               | Fruta                                       | Lácteo                              | Postre navideño                                    |
|                       | Edad de 3 a 9 años  | 575,9 Kcal                         | 596,1 Kcal                          | 415,3 Kcal                                  | 617,9 Kcal                          | 595,8 Kcal                                         |
|                       | Edad de 9 a 13 años | 638,6 Kcal                         | 692 Kcal                            | 516,5 Kcal                                  | 707,1 Kcal                          | 700,7 Kcal                                         |
| Semana del 22 al 26*  | Primer plato        |                                    |                                     |                                             |                                     |                                                    |
|                       | Segundo plato       |                                    |                                     |                                             |                                     |                                                    |
|                       | Postre              |                                    |                                     |                                             |                                     |                                                    |
|                       | Edad de 3 a 9 años  |                                    |                                     |                                             |                                     |                                                    |
|                       | Edad de 9 a 13 años |                                    |                                     |                                             |                                     |                                                    |
| Semana del 29 al 2 *  | Primer plato        |                                    |                                     |                                             |                                     |                                                    |
|                       | Segundo plato       |                                    |                                     |                                             |                                     |                                                    |
|                       | Postre              |                                    |                                     |                                             |                                     |                                                    |
|                       | Edad de 3 a 9 años  |                                    |                                     |                                             |                                     |                                                    |
|                       | Edad de 9 a 13 años |                                    |                                     |                                             |                                     |                                                    |

### Listado de espesantes:

- Maicena (salsas y cremas)
- Fécula de patata (sopas y guisos)
- Harina de arroz (pures, salsas y postres)

### Ejemplo de patrón de una alimentación saludable:

- Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un proteico (jamón de york, pechuga de pavo, etc.)
- Almuerzo/merienda: fruta o minibocadillo.
- Comida/cena: verdura, carne o pescado y fruta. Además del consumo de huevo 1 ó 2 v/semana\*

1 v/semana pan sin gluten.

1 v/mes pasta integral.

Todos los días el menú incluye la ración de pan correspondiente.

Verduras pueden variar según mercado, valor medio estimado según tabla de composición de alimentos.



\* Todas las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan. \*\* Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas. \*\*\* Se recomienda realizar ejercicio físico diario

|                      |                                | LUNES                                       | MARTES                                      | MIÉRCOLES                                     | JUEVES                                      | VIERNES                                           |
|----------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Semana del 1 al 5*   | Primer Plato                   | Kcal:183,5 GT:10,6 GS:1,5 Na+:69,3 Az:3,5   | Kcal:229,9 GT:1,1 GS:0,2 Na+:68,5 Az:3,7    | Kcal:196,5 GT:15,7 GS:2,4 Na+:280,2 Az:5,7    | Kcal:274 GT:10,8 GS:1,5 Na+:18,7 Az:4,8     | Kcal:310 GT:16 GS:5 Na+:126,8 Az:4                |
|                      |                                | Kcal:193,9 GT:10,6 GS:1,5 Na+:77 Az:3,9     | Kcal:277,5 GT:1,3 GS:0,2 Na+:87,2 Az:3,9    | Kcal:245,2 GT:19,7 GS:3 Na+:350,2 Az:7,1      | Kcal:324,8 GT:10,9 GS:1,5 Na+:19,4 Az:4,8   | Kcal:420 GT:22 GS:7 Na+:170,3 Az:6                |
|                      | Segundo Plato                  | Kcal:81 GT:0,9 GS:0,24 Na+:93,6 Az:0        | Kcal:157,5 GT:9,5 GS:1,7 Na+:42,3 Az:0      | Kcal:391,1 GT:26,1 GS:8,6 Na+:447,2 Az:4,6    | Kcal:270,4 GT:12,4 GS:2,1 Na+:156,9 Az:5,3  | Kcal:186 GT:11,6 GS:1,6 Na+:94 Az:0               |
|                      |                                | Kcal:135 GT:1,35 GS:0,36 Na+:107,1 Az:0     | Kcal:192,5 GT:11,7 GS:2,1 Na+:51,7 Az:0     | Kcal:566,2 GT:32,8 GS:11,2 Na+:572,6 Az:6,3   | Kcal:315,7 GT:13,2 GS:2,4 Na+:183,5 Az:5,4  | Kcal:196,9 GT:12,6 GS:1,8 Na+:116,8 Az:0          |
|                      | Pan (-) / Pan + Lácteo (- + *) | (-) Kcal: 90 GT:1 GS:0,3 Na+:150 Az:2       | (-) + (*)Kcal: 80 GT:3 GS:2 Na+:60 Az:5     | (-)                                           | (-)                                         | (-)                                               |
|                      | Edad de 3 a 9 años             | Kcal:354,5 GT:12,5 GS:2,04 Na+:312,9 Az:5,5 | Kcal:557,4 GT:14,6 GS:4,2 Na+:320,8 Az:10,7 | Kcal:677,1 GT:42,8 GS:11,3 Na+:877,4 Az:12,3  | Kcal:634,4 GT:24,2 GS:3,9 Na+:325,6 Az:12,1 | Kcal:586 GT:28,6 GS:6,9 Na+:370,8 Az:6            |
| Semana del 8 al 12*  |                                | Kcal:418,9 GT:12,9 GS:2,16 Na+:334,1 Az:5,9 | Kcal:640 GT:17 GS:4,6 Na+:348,9 Az:10,9     | Kcal:901,4 GT:53,5 GS:13,9 Na+:1072,8 Az:15,4 | Kcal:730,5 GT:25,1 GS:4,2 Na+:352,9 Az:12,2 | Kcal:706,8 GT:35,6 GS:8,9 Na+:437,1 Az:8          |
|                      | Primer plato                   |                                             | Kcal:170 GT:12 GS:6 Na+:300 Az:4            | Kcal:150 GT:5 GS:0,8 Na+:300 Az:5             | Kcal:337 GT:13 GS:2,6 Na+:237,9 Az:1        | Kcal: 275,8 GT:11,5 GS:1,8 Na+:123,5 Az:4,5       |
|                      |                                |                                             | Kcal:200 GT:14 GS:7 Na+:350 Az:5            | Kcal:180 GT:6 GS:0,9 Na+:350 Az:6             | Kcal:417,9 GT:15,2 GS:3,2 Na+:265,3 Az:1,1  | Kcal:344,7 GT:12,2 GS:1,9 Na+:185,3 Az:5,9        |
|                      | Segundo plato                  |                                             | Kcal:270,4 GT:12,4 GS:2,1 Na+:156,9 Az:5,3  | Kcal:170,3 GT:11,6 GS:2,9 Na+:80,1 Az:0,2     | Kcal:118 GT:7 GS:1 Na+:76,6 Az:0            | Kcal:113,6 GT:5,38 GS:0,88 Na+:254,9 Az:0,1       |
|                      |                                |                                             | Kcal:315,7 GT:13,2 GS:2,4 Na+:183,5 Az:5,4  | Kcal:275,9 GT:20,2 GS:4,8 Na+:108,8 Az:0,2    | Kcal:177 GT:10,5 GS:1,5 Na+:115 Az:0        | Kcal:142 GT:6,73 GS:1,10 Na+:318,6 Az:0,2         |
|                      | Pan (-) / Pan + Lácteo (- + *) |                                             | (-)                                         | (-)                                           | (-)                                         | (- + *)                                           |
| Semana del 15 al 19* | Edad de 3 a 9 años             |                                             | Kcal:530,4 GT:25,4 GS:8,4 Na+:606,9 Az:11,3 | Kcal:410,3 GT:17,6 GS:4 Na+:530,1 Az:7,2      | Kcal:545 GT:21 GS:3,9 Na+:464,5 Az:3        | Kcal:559,4 GT:20,9 GS:4,9 Na+:588,4 Az:11,6       |
|                      |                                |                                             | Kcal:605,7 GT:28,2 GS:9,7 Na+:683,5 Az:12,5 | Kcal:545,9 GT:27,2 GS:6 Na+:608,8 Az:8,2      | Kcal:684,8 GT:26,7 GS:5 Na+:530,3 Az:3,1    | Kcal:656,7 GT:22,9 GS:5,3 Na+:713,9 Az:13,1       |
|                      | Edad de 9 a 13 años            |                                             |                                             |                                               |                                             |                                                   |
|                      | Primer plato                   | Kcal:215,5 GT:5,1 GS:1,7 Na+:458,4 Az:4,8   | Kcal:320,1 GT:11,4 GS:1,8 Na+:137,5 Az:1,8  | Kcal:145,3 GT:5,7 GS:0,9 Na+:18 Az:3,9        | Kcal:258,8 GT:4 GS:1,4 Na+:144,8 Az:4,3     | Kcal:212 GT:10,8 GS:1,5 Na+:462,3 Az:7,7          |
|                      |                                | Kcal:232,9 GT:5,2 GS:1,7 Na+:458,7 Az:5     | Kcal:405,1 GT:12,4 GS:2 Na+:265,6 Az:2,8    | Kcal:156,5 GT:5,8 GS:0,9 Na+:20 Az:4,3        | Kcal:322,3 GT:5,7 GS:2 Na+:310,1 Az:5,8     | Kcal:226,7 GT:10,8 GS:1,5 Na+:474,6 Az:9,2        |
|                      | Segundo plato                  | Kcal:270,4 GT:12,4 GS:2,1 Na+:156,9 Az:5,3  | Kcal:186 GT:11,6 GS:1,6 Na+:94 Az:0         | Kcal:180 GT:13,6 GS:4,8 Na+:64 Az:0           | Kcal:189,1 GT:11,5 GS:1,8 Na+:137,8 Az:4    | Kcal:141,7 GT:7,9 GS:1,6 Na+:99 Az:0,2            |
| Semana del 22 al 26* |                                | Kcal:315,7 GT:13,2 GS:2,4 Na+:183,5 Az:5,4  | Kcal:196,9 GT:12,6 GS:1,8 Na+:116,8 Az:0    | Kcal:270 GT:20,4 GS:7,2 Na+:96 Az:0           | Kcal:214,8 GT:11,9 GS:1,9 Na+:159,9 Az:4,4  | Kcal:231,9 GT:14,5 GS:2,8 Na+:137,8 Az:0,2        |
|                      | Pan (-) / Pan + Lácteo (- + *) | (-)                                         | (- + *)                                     | (-)                                           | (-)                                         | (-) + P kcal: 152,1 GT:6,7 GS:3,1 Na:50,2 Az:14,7 |
|                      | Edad de 3 a 9 años             | Kcal:575,9 GT:18,5 GS:4,1 Na+:765,3 Az:12,1 | Kcal:596,1 GT:24 GS:3,7 Na+:381,5 Az:3,8    | Kcal:415,3 GT:20,3 GS:6 Na+:232 Az:5,9        | Kcal:617,9 GT:19,5 GS:5,5 Na+:492,6 Az:15,3 | Kcal:595,8 GT:26,4 GS:6,5 Na+:761,5 Az:24,2       |
|                      |                                | Kcal:638,6 GT:19,4 GS:4,4 Na+:792,2 Az:12,4 | Kcal:692 GT:26 GS:4,1 Na+:535,4 Az:4,8      | Kcal:516,5 GT:27,2 GS:8,4 Na+:266 Az:6,3      | Kcal:707,1 GT:21,6 GS:6,2 Na+:680 Az:17,2   | Kcal:700,7 GT:33 GS:7,7 Na+:812,6 Az:26,1         |
|                      | Edad de 9 a 13 años            |                                             |                                             |                                               |                                             |                                                   |
|                      |                                |                                             |                                             |                                               |                                             |                                                   |

Unidades: Kcal: Calorías Grasas totales: gramos Grasas saturadas: gramos Sodio: miligramos Azúcares: gramos



|                      |               | LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Semana del 1 al 5*   | Primer plato  | Brócoli con patata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Lentejas/judías vegetales<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ensalada ilustrada<br>                                                                                                                                                                         | Arroz de verduras                                                                                                                                                                                                                                                                     | Macarrones integrales con chorizo<br>    |
|                      | Segundo plato | Pechugas a la plancha con ensalada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Salmón a la plancha con ensalada<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lasaña casera<br>                                                                                                                                                                                                                                                               | Pavo guisado<br>                                                                                                                                                                                   | Bacalao rebozado con ensalada<br>                                                                                           |
|                      | Postre        | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lácteo<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Semana del 8 al 12*  | Primer plato  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Espinacas a la crema<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Crema de verduras<br>     | Arroz a la cubana con huevo frito<br>                                                                           | Garbanzos con calamar y gamba<br>                                                                                           |
|                      | Segundo plato |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pollo guisado con verduras<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Cabezada de jamón empanado y ensalada<br>                                                                                                                                                                                                                                       | Emperador a la plancha con ensalada<br>                                                                                                                                                            | Ventresca de merluza en salsa con ensalada<br>                                                                                                                                                                 |
|                      | Postre        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Yogur<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Semana del 15 al 19* | Primer plato  | Sopa de verduras<br>    | Arroz 3 delicias<br>       | Judías verdes con patata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Judías pintas con longaniza<br>                                                                                 | Crema de calabaza con zanahoria<br>      |
|                      | Segundo plato | Conejo guisado con verduras<br>                                                                                                                                                                                                                                           | Bacalao rebozado con ensalada<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chuleta de Sajonia con ensalada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zarzuela de pescado<br>   | San Jacobo con ensalada<br>                                                                                           |
|                      | Postre        | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Yogur<br>                                                                                                                                                                                        | Natillas caseras<br>                                                                                                                                                                                       |

