MENÚ DICIEMBRE 2025 – SIN HUEVO Y PLV

puerro pechuga de pollo con salsa de tomate y patas ecológicas gajo al horno fruta de temporada PESTIVO Sopa de verduras con fideos(1) Guisado de pollo, patata ecológica y verduras (zanahoria, cebolla, tomate y champiñón) Fruta de temporada PERSTIVO Sopa de verduras con fideos(1) Guisado de pollo, patata ecológica y verduras (zanahoria, cebolla, tomate y champiñón) Fruta de temporada PERSTIVO Sopa de verduras con fideos(1) Guisado de pollo, patata ecológica y verduras (zanahoria, cebolla, tomate y champiñón) Fruta de temporada 15 Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate, maíz y atún(4) Lentejas con arroz y verduras(12) Fruta de temporada Potaje de garbanzos con patatas ecológicas y verduras(cebolla y berenjena)(12) Fruta de temporada Arroz caldoso con verduras(zanahoria, cebolla y calabacín) y sepia(9,14) Fruta de temporada Arroz caldoso con verduras(zanahoria, cebolla y calabacín) y sepia(9,14) Fruta de temporada Arroz meloso de pollo y verduras (judías verdés, calabacín, brócoli y zanahoria) Chuletas de pavo con salsa de verduras casera y ensalada de tomate y pepino Fruta de temporada o yogur vegetal(6) Fruta de temporada 15 Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Fruta de temporada Espirales integrales con salsa de verduras casera (tomate, brócoli y zanahoria)(1) Salmón al horno con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada Fruta de temporada o yogur vegetal(6) Fruta de temporada o yogur vegetal(6) Fruta de temporada Fruta d					
puerro puerro puerro puerro puerro patatas ecológicas gajo al horno patatas ecológicas gajo al horno privida de temporada 8 FESTIVO 8 Sopa de verduras con fideos(1) Guisado de pollo, patata ecológicas y verduras (zanahoria, cebolla, comate y hampiñón) Fruta de temporada 8 Sopa de verduras con fideos(1) Guisado de pollo, patata ecológica y verduras (zanahoria, cebolla, comate y champiñón) Fruta de temporada 15 Crema de brócoli y canahoria (mair y atjunta) Fruta de temporada 15 Crema de brócoli y canahoria, aguacate, mair y atjunta) Fruta de temporada 15 Crema de brócoli y canahoria, aguacate, mair y atjunta) Fruta de temporada 16 Crema de brócoli y canahoria (bruta de temporada) 17 Crema de brócoli y canahoria (bruta de temporada) 18 Espirales integrales con salsa de verduras casera y ensalada de tomate y pepino Fruta de temporada o yogur vegetal(6) Fruta de temporada o yogur vegetal(6	1	2	3	4	5
Pechuga de pollo con salsa de tomate y apuacate entrus de temporada PESTIVO PULL de temporada o poqur vegetar(a) Pruta de temporada o poqur vegetar(a) Pruta de temporada o poqur vegetar(a) Pruta de temporada o poqur vegetar(a) Prut	Espaguetis integrales con salsa de verduras	Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y	Patatas ecológicas en ajopollo(1,8)	Ensalada griega sin queso	Ensalada de 4 colores
patatas ecológicas gajo al horno Fruta de temporada Fruta de temp	casera(1)	puerro	Bacalao a la plancha con ensalada de	Potaje de garbanzos con patatas ecológicas y	Arroz caldoso con verduras(zanahoria,
FESTIVO FUITABRICATION Cormande calabacian cond sale de Pollo C	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de	Pechuga de pollo con salsa de tomate y	lechuga, naranja y manzana(4)	verduras(cebolla y berenjena)(12)	cebolla y c <mark>alab</mark> acín) y sepia(9,14)
FESTIVO Sopa de verduras con fideos(1) Guisado de pollo, patata ecológica y verduras (larahoría, cebolla, tomate y champiñón) Fruta de temporada 15 Crema de brócoll y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y adun(4) Fruta de temporada Crema de brócoll y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Fruta de temporada Crema de brócoll y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Crema de brócoll y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Fruta de temporada o yogur vegetal(6) FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1, Cereales con gluten. 2, Crustáceos. 3, Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	lechuga, tomate y aguacate	patatas ecológicas gajo al horno	Fruta de temporada	Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	Fru <mark>ta de</mark> temporada
FESTIVO Sopa de verduras con fideos(1) Guisado de pollo, patata ecológica y verduras (zanahoria, cebolla, tomate y champiñón) Fruta de temporada 15 Crema de brácoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de tomate, y aguacate, omate y aguacate(4) Fruta de temporada Fruta de temporada 16 Crema de brácoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de tomate, y aguacate(4) Fruta de temporada 17 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maix y atún(4) Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada 18 Espirales integrales con salsa de verduras con arroz(9) Hamburguesa de pollo con tomate picado fruta de temporada 19 Festivo Festivo Festivo Festivo Festivo Festivo Festivo Festivo Arroz meléso de pollo y verduras (judías verdes, calabacín, brácoli y zanahoria) Chuletas de pavo con salsa de verduras casera (tomate, brácoli y zanahoria) Fruta de temporada 18 Espirales integrales con salsa de verduras casera (tomate, brácoli y zanahoria)(1) Salheado de pollo con verduras y acmpañamiento de patata ecológica cocida con pimentón Fruta de temporada Fruta de temporada o yogur vegetal(6) Festivo Festivo Festivo Festivo Festivo Festivo Arroz meléso de pollo y verduras (judías verdes, calabacín, brácoli y zanahoria) Chuletas de pavo con salsa de verduras casera (tomate, brácoli y zanahoria) Fruta de temporada casera (tomate, brácoli y zanahoria)(1) Salheado de pollo con verduras y acmpañamiento de patata ecológica cocida con pimentón Fruta de temporada o yogur vegetal(6) Festivo Festivo Festivo Festivo Festivo Festivo Arroz meléso de pollo y verduras (judías verdes, casera verduras (judías verdes, calabacín, brácoli y zanahoria) Chuletas de pavo con salsa de verduras casera (tomate, brácoli y zanahoria) Fruta de temporada o verduras (judías verdes, casera verduras (judías v	Fru <mark>ta</mark> de temporada	Fruta de temporada			
Suisado de pollo, patata ecológica y verduras (zanahoria, cebolla, tomate y champiñón) Fruta de temporada 15 Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y erduras (22) Fruta de temporada 15 Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y erduras (23) Fruta de temporada 15 Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y agenturas (22) Fruta de temporada 15 Fruta de temporada 16 Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada 17 Ensalada de otoño(8) Salteado de pollo con verduras y acompañamiento de patata ecológica cocida con pimentón Fruta de temporada 18 Espirales integrales con salsa de verduras casera (tomate, brócoli y zanahoria) (1) Salmón al horno can ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada 19 FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	8	9	10	11/	12
Suisado de pollo, patata ecológica y verduras (zanahoria, cebolla, tomate y champiñón) Fruta de temporada 15 Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y erduras (22) Fruta de temporada 15 Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y erduras (23) Fruta de temporada 15 Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y agenturas (22) Fruta de temporada 15 Fruta de temporada 16 Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada 17 Ensalada de otoño(8) Salteado de pollo con verduras y acompañamiento de patata ecológica cocida con pimentón Fruta de temporada 18 Espirales integrales con salsa de verduras casera (tomate, brócoli y zanahoria) (1) Salmón al horno can ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada 19 FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	7				
(zanahoria, cebolla, tomate y champiñón) Fruta de temporada 15 16 16 17 18 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maiz y atún(4) Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada 18 Ensalada de toño(8) Salteado de pollo con verduras y acompañamiento de patata ecológica occida con pimentón Fruta de temporada 22 FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1, Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	FESTIVO	1			
Fruta de temporada 15 16 17 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Espirales integrales con salsa de verduras Casera (tomate, brócoli y zanahoria)(1) Salmón al horno con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada Fruta de temporada o yogur vegetal(6) FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.		, ,,			-00000000000000000000000000000000000000
Fruta de temporada o yogur vegetal(6) 15 16 17 18 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada 18 Ensalada de otoño(8) Salteado de pollo con verduras y acompañamiento de patata ecológica cocida con pinnentón Fruta de temporada 18 Espirales integrales con salsa de verduras casera (tomate, brócoli y zanahoria)(1) Salmón al horno con ensalada de tomate, AOVE y oregano(4) Fruta de temporada o yogur vegetal(6) Fruta de temporada o yogur vegetal(6) FESTIVO FESTIV	A		P	fig.	7-1-1
15 Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada 22 PESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO TIBURA DE Ensalada de otoño(8) Salteado de pollo con verduras y accompañamiento de patata ecológica cocida con pimentón Fruta de temporada o yogur vegetal(6) FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	<7	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada
Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Lentejas con arroz y verduras(12) Fruta de temporada Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Crema de brócoli y cebolla Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Ensalada de otoño(8) Salteado de pollo con verduras y acompañamiento de patata ecológica cocida con pimentón Fruta de temporada Fruta de temporada FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	\bowtie			Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	Mark.
Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, acompañamiento de patata ecológica cocida con pimentón fruta de temporada o yogur vegetal(6) FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	a 15	16	17	18	19
Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada Lomitos de bacalao con ensalada de lechuga, acompañamiento de patata ecológica cocida con pimentón fruta de temporada o yogur vegetal(6) FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.					
tomate y aguacate(4) Fruta de temporada con pimentón Fruta de temporada 22 23 24 25 FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate,	•		, ,	
Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Con pimentón Fruta de temporada AOVE y orégano(4) Fruta de temporada o yogur vegetal(6) FESTIVO FEST	maíz y atún (4)	9 /		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
FESTIVO FES		, , , ,		· ·	Fruta de temporada
FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO PESTIVO PESTIVO FESTIVO	Fruta de temporada	Fruta de temporada	l .	, , ,	
FESTIVO FES			Fruta de temporada	Fruta de temporada o yogur vegetal (6)	
FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	22	23	24	25	26
FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.					
FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.					
FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.		XAK			
FESTIVO FESTIVO FESTIVO Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	20	20	21		
Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	29	30	31		©
Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.	EESTIVO A	EFSTIVO.	EFSTIVO		
	FLSTIVO	FESTIVO	FLSTIVO		
		Carlotte 1			
12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos	Alérgenos: 1. Ce	reales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4		. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. G	ranos de sésamo.
			12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos		

*Menú elab<mark>orad</mark>o según <mark>las directrices</mark> del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano
Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral









IDEAS DE CENAS SALUDABLES

Crema otoñal (calabaza, puerro, patata y zanahoria) Lomito de merluza a la plancha con picada de ajo y perejil Yogur vegetal	Sopa de verduras con estrellitas Salmón con salsa de verduras casera (tomate, zanahoria y cebolla) Fruta de temporada	Muslito de pollo al horno con rodajitas de berenjena y boniato Fruta de temporada	Menestra de verduras y patata con daditos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Fruta de temporada	Noodles de arroz con gambitas y verduras salteadas Fruta de temporada
FESTIVO 8	Sopa de marisco con fideos Tosta de pan integral con hummus y tomatitos cherry Fruta de temporada	Ensalada de colores Lomo de cerdo a la plancha con patatas asadas al pimentón Fruta de temporada	Brócoli al horno con pimentón dulce, cebolla y ajo en polvo Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas gajo Fruta de temporada	Arepa de pimientos tricolores y jamón cocido (>85% de carne) Yogur vegetal
Sopa de pollo con estrellitas Brochetas de pavo y champiñones Yogur vegetal	Alitas de pollo con salsa de verduras casera y patatas gajo al horno Fruta de temporada	Crema de calabacín y patata Salmón al horno con brócoli Fruta de temporada	Parrillada de verduritas al gusto Lomo de cerdo con patatas gajo Fruta de temporada	Ensalada de colores Pizza casera (masa elaborada sin huevo) cuatro estaciones (sin queso) Fruta de temporada
FESTIVO N	FESTIVO 23	FESTIVO PER STATEMENT PROPERTY OF THE PER STATEMENT PROPERTY PR	FESTIVO 25	FESTIVO 26
FESTIVO 29	FESTIVO 30	FESTIVO 31		•



CALENDARIO DE ADVIENTO DE HÁBITOS SALUDABLES



Da 10 saltos como un canguro

Dar un abrazo a alguien que quieras

Bebe agua en lugar de refresco

Cuenta hasta 20. masticando bien tu comida

Cocina una receta con verdura

Da un paseo al aire libre



Sube a casa por las escaleras

Día sin pantallas Merienda sin azúcar



Día de cenar pescado

Toma fruta en el desayuno

Cocina en familia



Realiza una buena acción



Sesión de autocuidado en casa

Cena sin pantallas ni televisión



Sonríe a todo el mundo

Cepillate los dientes después de cada comida

Apaga la

tele 1

hora antes

de dormir

Lávate las manos antes de comer

Expresa cómo te sientes

Come 5 piezas de fruta y verdura

Cena en familia

Baila durante

15 minutos

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022







