

MENÚ DICIEMBRE 2025 – SIN HUEVO

1	2	3	4	5
Espaguetis integrales con salsa de verduras casera(1) Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aguacate Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Pechuga de pollo con salsa de tomate y patatas ecológicas gajo al horno Fruta de temporada	Patatas ecológicas en ajopollo(1,8) Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, naranja y manzana(4) Fruta de temporada	Ensalada griega(7) Potaje de garbanzos con patatas ecológicas y verduras(cebolla y berenjena)(12) Yogur griego natural(7)	Ensalada de 4 colores Arroz caldoso con verduras(zanahoria, cebolla y calabacín) y sepia(9,14) Fruta de temporada
8	9	10	11	12
FESTIVO	Sopa de verduras con fideos(1) Guisado de ternera, patata ecológica y verduras (zanahoria, cebolla, tomate y champiñón) Fruta de temporada	Alubias con calabacín, cebolla y boniato(12) Filete de gallo a la plancha con tomate picado(4) Fruta de temporada	Arroz meloso de pollo y verduras (judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria) Chuletas de pavo con salsa de verduras casera y ensalada de tomate y pepino Yogur griego natural(7)	Crema de calabaza, zanahoria y boniato Salmón con patatas ecológicas gajo al horno(4) Fruta de temporada
15	16	17	18	19
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	Ensalada de otoño(8) Salteado de pollo con verduras y acompañamiento de patata ecológica cocida con pimentón 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) Yogur griego natural(7)	Sopa de verduras con arroz(9) Hamburguesa de pollo con tomate picado Fruta de temporada
22	23	24	25	26
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
29	30	31		
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. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral				

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

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

1 Crema otoñal (calabaza, puerro, patata y zanahoria) Rulitos de jamón cocido (>85% de carne) y queso Yogur griego natural	2 Sopa de verduras con estremitas Salmón con salsa de verduras casera (tomate, zanahoria y cebolla) Fruta de temporada	3 Muslito de pollo al horno con rodajitas de berenjena y boniato Fruta de temporada	4 Menestra de verduras y patata con daditos de jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada	5 Noodles de arroz con gambitas y verduras salteadas Fruta de temporada
8 ★ FESTIVO	9 Sopa de marisco con fideos Tosta de pan integral con hummus y tomatitos cherry Fruta de temporada	10 Ensalada de colores Lomo de cerdo a la plancha con patatas asadas al pimentón Fruta de temporada	11 Brócoli al horno con pimentón dulce, cebolla y ajo en polvo Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas gajo Fruta de temporada	12 Arepa de pimientos tricolores, queso en crema y jamón cocido (>85% de carne) Yogur griego natural
15 Sopa de pollo con estremitas Brochetas de pavo y champiñones Yogur griego natural	16 Alitas de pollo con salsa de verduras casera y patatas gajo al horno Fruta de temporada	17 Crema de calabacín y patata Salmón al horno con brócoli Fruta de temporada	18 Parrillada de verduritas al gusto Lomo de cerdo con patatas gajo Fruta de temporada	19 Ensalada de colores Pizza casera (masa elaborada sin huevo) cuatro estaciones Fruta de temporada
22 FESTIVO	23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO
29 FESTIVO	30 FESTIVO	31 FESTIVO		

CALENDARIO DE ADVIENTO DE HÁBITOS SALUDABLES

 1 Ayuda a poner la mesa con fruta de postre	2 Da 10 saltos como un canguro 	4 Bebe agua en lugar de refresco	5 Cuenta hasta 20, masticando bien tu comida 	6 Cocina una receta con verdura 
3 Dar un abrazo a alguien que quieras 	7 Da un paseo al aire libre 	8  Sube a casa por las escaleras	9  Día sin pantallas	10 Merienda sin azúcar 
11 Cocina en familia 	12 Realiza una buena acción	13 Baila durante 15 minutos 	14  Día de cenar pescado	15  Toma fruta en el desayuno
 Apaga la tele 1 hora antes de dormir 16	 17  Cepíllate los dientes después de cada comida	18  Lávate las manos antes de comer	 19 Sesión de autocuidado en casa	20  Cena sin pantallas ni televisión
21  Sonríe a todo el mundo	22  Expresa cómo te sientes	23  Come 5 piezas de fruta y verdura	24  Cena en familia	

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