

MENÚ DICIEMBRE 2025 – SIN LACTOSA

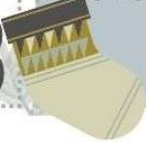
1	2	3	4	5
Espaguetis integrales con salsa de verduras casera(1) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3) Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Pechuga de pollo con salsa de tomate y patatas ecológicas gajo al horno Fruta de temporada	Patatas ecológicas en ajopollo(1,8) Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, naranja y manzana(4) Fruta de temporada	Ensalada griega con queso sin lactosa(7) Potaje de garbanzos con patatas ecológicas y verduras(cebolla y berenjena)(12) Yogur griego natural sin lactosa(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) Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y pepino(3) Yogur griego natural sin lactosa(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 Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(1,3,4) 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) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate, AOVE y orégano(3) Yogur griego natural sin lactosa(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 y zanahoria) Tortilla de queso sin lactosa y calabacín Yogur griego natural sin lactosa	2 Sopa de verduras con estrellitas 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 huevo duro 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 Tortilla de patatas 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 sin lactosa y huevo duro Yogur griego natural sin lactosa
15 Sopa de pollo con estrellitas Tortilla de champiñones Yogur griego natural sin lactosa	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 cuatro estaciones con queso sin lactosa 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 	14  Día de cenar pescado
11 Cocina en familia 	12 Realiza una buena acción	13 Baila durante 15 minutos 	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
		22 Expresa cómo te sientes	21  Sonríe a todo el mundo	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