

## MENÚ DICIEMBRE 2022- Nursery 1

| COMIDA    |   | APORTE CALÓRICO                   | MERIENDA                              | COMIDA    |   | APORTE CALÓRICO                   | MERIENDA                              |
|-----------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Jueves    | Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur. | 300 Kcal HC: 36<br>Pt: 14 Lip: 11 | Papilla de fruta o merienda infantil. | Lunes     | Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur. | 275 Kcal HC: 36<br>Pt: 14 Lip: 8  | Papilla de fruta o merienda infantil. |
| 1         |   |                                   |                                       | 19        |   |                                   |                                       |
| Viernes   | Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.   | 250 Kcal HC: 36<br>Pt: 13 Lip: 14 | Papilla de fruta o merienda infantil. | Martes    | Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.   | 250 Kcal HC: 36<br>Pt: 13 Lip: 14 | Papilla de fruta o merienda infantil. |
| 2         |   |                                   |                                       | 20        |   |                                   |                                       |
| Lunes     | DÍA NO LECTIVO                                    |                                   |                                       | Miércoles | Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur. | 300 Kcal HC: 36<br>Pt: 14 Lip: 11 | Papilla de fruta o merienda infantil. |
| 5         |   |                                   |                                       | 21        |   |                                   |                                       |
| Martes    | DÍA FESTIVO                                       |                                   |                                       | Jueves    | Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.   | 309 Kcal HC: 36<br>Pt: 18 Lip: 11 | Papilla de fruta o merienda infantil. |
| 6         |   |                                   |                                       | 22        |   |                                   |                                       |
| Miércoles | DÍA NO LECTIVO                                    |                                   |                                       | Viernes   | Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.   | 250 Kcal HC: 36<br>Pt: 13 Lip: 14 | Papilla de fruta o merienda infantil. |
| 7         |   |                                   |                                       | 23        |   |                                   |                                       |
| Jueves    | DÍA FESTIVO                                       |                                   |                                       | Lunes     | DÍA FESTIVO                                       |                                   |                                       |
| 8         |   |                                   |                                       | 26        |   |                                   |                                       |
| Viernes   | Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.   | 250 Kcal HC: 36<br>Pt: 13 Lip: 14 | Papilla de fruta o merienda infantil. | Martes    | Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.   | 309 Kcal HC: 36<br>Pt: 18 Lip: 11 | Papilla de fruta o merienda infantil. |
| 9         |   |                                   |                                       | 27        |   |                                   |                                       |
| Lunes     | Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur. | 275 Kcal HC: 36<br>Pt: 14 Lip: 8  | Papilla de fruta o merienda infantil. | Miércoles | Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.   | 250 Kcal HC: 36<br>Pt: 13 Lip: 14 | Papilla de fruta o merienda infantil. |
| 12        |   |                                   |                                       | 28        |   |                                   |                                       |
| Martes    | Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.   | 309 Kcal HC: 36<br>Pt: 18 Lip: 11 | Papilla de fruta o merienda infantil. | Jueves    | Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur. | 300 Kcal HC: 36<br>Pt: 14 Lip: 11 | Papilla de fruta o merienda infantil. |
| 13        |   |                                   |                                       | 29        |   |                                   |                                       |
| Miércoles | Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.   | 250 Kcal HC: 36<br>Pt: 13 Lip: 14 | Papilla de fruta o merienda infantil. | Viernes   | Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur. | 275 Kcal HC: 36<br>Pt: 14 Lip: 8  | Papilla de fruta o merienda infantil. |
| 14        |   |                                   |                                       | 30        |   |                                   |                                       |
| Jueves    | Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.   | 309 Kcal HC: 36<br>Pt: 14 Lip: 11 | Papilla de fruta o merienda infantil. |           |   |                                   |                                       |
| 15        |   |                                   |                                       |           |   |                                   |                                       |
| Viernes   | Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur. | 300 Kcal HC: 36<br>Pt: 14 Lip: 11 | Papilla de fruta o merienda infantil. |           |   |                                   |                                       |
| 16        |   |                                   |                                       |           |   |                                   |                                       |

| *MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA |   |
|---|---|
| * INTOLERANCIA AL GLUTEN:                                     | Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia. |
| * ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:                             | Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.     |
| * ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:                           | Alimentos o productos libres de PLV.  |
| * ALERGIA A HUEVO:  | Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.                              |
| * ALERGIA A FRUTOS SECOS:                                     | Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.                                   |
| * ALERGIA A SOJA:   | Elaboración de los alimentos sin soja.  |

## MENÚ DICIEMBRE 2022- Nursery 2-Infantil (3-5 años)

| COMIDA    |  | MERIENDA            | CENA                             | COMIDA    |   | MERIENDA            | CENA                               |
|-----------|--|---------------------|----------------------------------|-----------|---|---------------------|------------------------------------|
| Jueves    | Lentejas estofadas con verduras.<br>Pollo al ajillo con ensalada.<br>Fruta.                                  | Fruta y leche.      | Verdura.<br>Pescado.<br>Lácteo.  | Lunes     | Pasta con calabacín.<br>Tortilla francesa con ensalada.<br>Fruta.               | Leche con galletas. | Verdura.<br>Pavo.<br>Lácteo.       |
| 1         |  |                     |                                  | 19        |   |                     |                                    |
| Viernes   | Patatas boloñesa.<br>Merluza al horno con verduras.<br>Yogur.  | Fruta y leche.      | Sopa.<br>Tortilla.<br>Fruta.     | Martes    | Arroz con tomate.<br>Merluza en salsa verde con guisantes.<br>Fruta.            | Fruta y leche.      | Sopa.<br>Hamburguesa.<br>Fruta.    |
| 2         |  |                     |                                  | 20        |   |                     |                                    |
| Lunes     | DÍA NO LECTIVO   |                     |                                  | Miércoles | Lentejas estofadas con verduras.<br>Salchichas de pollo con ensalada.<br>Fruta. | Fruta y leche.      | Ensalada.<br>Pescado.<br>Fruta.    |
| 5         |  |                     |                                  | 21        |   |                     |                                    |
| Martes    | DÍA FESTIVO  |                     |                                  | Jueves    | MENÚ ESPECIAL NAVIDAD   | Fruta y leche.      | Verdura.<br>Tortilla.<br>Fruta.    |
| 6         |  |                     |                                  | 22        |   |                     |                                    |
| Miércoles | DÍA NO LECTIVO   |                     |                                  | Viernes   | Crema de legumbres.<br>Ragout de ternera con zanahoria baby.<br>Yogur.          | Yogur.              | Verdura.<br>Pescado.<br>Fruta.     |
| 7         |  |                     |                                  | 23        |   |                     |                                    |
| Jueves    | DÍA FESTIVO  |                     |                                  | Lunes     | DÍA FESTIVO   |                     |                                    |
| 8         |  |                     |                                  | 26        |   |                     |                                    |
| Viernes   | Arroz con tomate.<br>Albóndigas a la jardinera.<br>Fruta.  | Yogur.              | Verdura.<br>Pescado.<br>Fruta.   | Martes    | Crema de verduras.<br>Merluza a la romana con ensalada.<br>Fruta.               | Leche con galletas. | Sopa.<br>Tortilla.<br>Lácteo.      |
| 9         |  |                     |                                  | 27        |   |                     |                                    |
| Lunes     | Judías verdes con bacon.<br>Merluza a la romana con ensalada.<br>Fruta.                                      | Leche con galletas. | Lasaña.<br>Fruta.                | Miércoles | Pasta con tomate frito.<br>Tortilla francesa con ensalada.<br>Yogur.            | Fruta y leche.      | Verdura.<br>Pescado.<br>Fruta.     |
| 12        |  |                     |                                  | 28        |   |                     |                                    |
| Martes    | Crema de calabaza.<br>Tortilla francesa con ensalada.<br>Fruta.  | Fruta y leche.      | Sopa.<br>Pescado.<br>Lácteo.     | Jueves    | Crema de legumbres.<br>Ragout de pollo con arroz.<br>Fruta.                     | Fruta y leche.      | Verdura.<br>Hamburguesa.<br>Fruta. |
| 13        |  |                     |                                  | 29        |   |                     |                                    |
| Miércoles | Judías blancas estofadas con verduras.<br>Ragout de pavo en salsa con zanahoria.<br>Fruta.                   | Fruta y leche.      | Ensalada.<br>Pescado.<br>Fruta.  | Viernes   | Sopa de ave.<br>Merluza en salsa verde con guisantes.<br>Fruta.                 | Yogur.              | Lasaña.<br>Fruta.                  |
| 14        |  |                     |                                  | 30        |   |                     |                                    |
| Jueves    | Pasta con tomate y chorizo.<br>Merluza a la riojana.<br>Yogur.   | Fruta y leche.      | Verdura.<br>Empanada.<br>Lácteo. |           |   |                     |                                    |
| 15        |  |                     |                                  |           |   |                     |                                    |
| Viernes   | Arroz tres delicias.<br>Contra de ternera con setas y champiñones.<br>Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). | Yogur.              | Ensalada.<br>Pizza.<br>Fruta.    |           |   |                     |                                    |
| 16        |  |                     |                                  |           |   |                     |                                    |

### \*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| * INTOLERANCIA AL GLUTEN:            | Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia. |
| * ALERGIAS AL PESCADO Y/O MARISCO:   | Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1% platos libres de pescado y/o marisco.      |
| * ALERGIAS A PROTEÍNA LECHE DE VACA: | Alimentos o productos libres de PLV.  |
| * ALERGIAS A HUEVO:                  | Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.                              |
| * ALERGIAS A FRUTOS SECOS:           | Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.                                   |
| * ALERGIAS A SOJA:                   | Elaboración de los alimentos sin soja.  |

## MENÚ DICIEMBRE 2022 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

| COMIDA    |  | CENA                             | COMIDA    |   | CENA                            |
|-----------|--|----------------------------------|-----------|---|---------------------------------|
| Jueves    | Lentejas estofadas con verduras.<br>Pollo al ajillo con ensalada.<br>Fruta.                                  | Verdura.<br>Pescado.<br>Lácteo.  | Lunes     | Pasta con calabacín.<br>Tortilla francesa con ensalada.<br>Fruta.               | Verdura.<br>Pavo.<br>Lácteo.    |
| 1         |  |                                  | 19        |   |                                 |
| Viernes   | Patatas boloñesa.<br>Caballa al horno con verduras.<br>Yogur.  | Sopa.<br>Tortilla.<br>Fruta.     | Martes    | Risotto a la carbonara.<br>Merluza en salsa verde con guisantes.<br>Fruta.      | Sopa.<br>Hamburguesa.<br>Fruta. |
| 2         |  |                                  | 20        |   |                                 |
| Lunes     | DÍA NO LECTIVO   |                                  | Miércoles | Lentejas estofadas con verduras.<br>Salchichas de pollo con ensalada.<br>Fruta. | Ensalada.<br>Pescado.<br>Fruta. |
| 5         |  |                                  | 21        |   |                                 |
| Martes    | DÍA FESTIVO  |                                  | Jueves    | MENÚ ESPECIAL NAVIDAD   | Verdura.<br>Tortilla.<br>Fruta. |
| 6         |  |                                  | 22        |   |                                 |
| Miércoles | DÍA NO LECTIVO   |                                  | Viernes   | DÍA NO LECTIVO  |                                 |
| 7         |  |                                  | 23        |   |                                 |
| Jueves    | DÍA FESTIVO  |                                  | Lunes     | DÍA NO LECTIVO  |                                 |
| 8         |  |                                  | 26        |   |                                 |
| Viernes   | Arroz con tomate.<br>Albóndigas a la jardinera.<br>Fruta.  | Verdura.<br>Pescado.<br>Fruta.   | Martes    | DÍA NO LECTIVO  |                                 |
| 9         |  |                                  | 27        |   |                                 |
| Lunes     | Judías verdes con bacon.<br>Merluza a la romana con ensalada.<br>Fruta.                                      | Lasaña.<br>Fruta.                | Miércoles | DÍA NO LECTIVO  |                                 |
| 12        |  |                                  | 28        |   |                                 |
| Martes    | Crema de calabaza.<br>Tortilla francesa con menestra.<br>Fruta.  | Sopa.<br>Pescado.<br>Lácteo.     | Jueves    | DÍA NO LECTIVO  |                                 |
| 13        |  |                                  | 29        |   |                                 |
| Miércoles | Judías blancas estofadas con verduras.<br>Chuletitas de pavo en salsa con zanahorias.<br>Fruta.              | Ensalada.<br>Pescado.<br>Fruta.  | Viernes   | DÍA NO LECTIVO  |                                 |
| 14        |  |                                  | 30        |   |                                 |
| Jueves    | Pasta con tomate y chorizo.<br>Bacalao a la riojana.<br>Yogur.   | Verdura.<br>Empanada.<br>Lácteo. |           |   |                                 |
| 15        |  |                                  |           |   |                                 |
| Viernes   | Arroz tres delicias.<br>Contra de ternera con setas y champiñones.<br>Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). | Ensalada.<br>Pizza.<br>Fruta.    |           |   |                                 |
| 16        |  |                                  |           |   |                                 |

### \*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIJA/INTOLERANCIA

|   |   |
|---|---|
| <b>* INTOLERANCIA AL GLUTEN:</b>            | Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia. |
| <b>* ALERGIJA AL PESCADO Y/O MARISCO:</b>   | Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.     |
| <b>* ALERGIJA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:</b> | Alimentos o productos libres de PLV.  |
| <b>* ALERGIJA A HUEVO:</b>                  | Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.                              |
| <b>* ALERGIJA A FRUTOS SECOS:</b>           | Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.                                   |
| <b>* ALERGIJA A SOJA:</b>                   | Elaboración de los alimentos sin soja.  |

## MENÚ DICIEMBRE 2022- DIETA BLANDA

| COMIDA    |  | COMIDA    |  |
|-----------|--|-----------|--|
| Jueves    | Arroz blanco.<br>Pollo a la plancha.<br>Fruta. | Lunes     | Pasta blanca.<br>Jamón de York.<br>Fruta.        |
| 1         |  | 19        |  |
| Viernes   | Pasta blanca.<br>Merluza al horno.<br>Fruta.   | Martes    | Arroz blanco.<br>Merluza al horno.<br>Fruta.     |
| 2         |  | 20        |  |
| Lunes     | DÍA NO LECTIVO                                 | Miércoles | Puré de patata.<br>Pollo a la plancha.<br>Fruta. |
| 5         |  | 21        |  |
| Martes    | DÍA FESTIVO                                    | Jueves    | Arroz blanco.<br>Jamón de York.<br>Yogur.        |
| 6         |  | 22        |  |
| Miércoles | DÍA NO LECTIVO                                 | Viernes   | Puré de patata.<br>Jamón de York.<br>Yogur.      |
| 7         |  | 23        |  |
| Jueves    | DÍA FESTIVO                                    | Lunes     | DÍA FESTIVO                                      |
| 8         |  | 26        |  |
| Viernes   | Arroz blanco.<br>Jamón de York.<br>Fruta.      | Martes    | Puré de patata.<br>Merluza al horno.<br>Fruta.   |
| 9         |  | 27        |  |
| Lunes     | Puré de patata.<br>Merluza al horno.<br>Fruta. | Miércoles | Pasta blanca.<br>Jamón de York.<br>Yogur.        |
| 12        |  | 28        |  |
| Martes    | Arroz blanco.<br>Jamón de York.<br>Fruta.      | Jueves    | Arroz blanco.<br>Jamón de York.<br>Fruta.        |
| 13        |  | 29        |  |
| Miércoles | Puré de patata.<br>Pavo.<br>Fruta.             | Viernes   | Sopa.<br>Merluza al horno.<br>Fruta.             |
| 14        |  | 30        |  |
| Jueves    | Pasta blanca.<br>Merluza al horno.<br>Yogur.   |           |  |
| 15        |  |           |  |
| Viernes   | Arroz blanco.<br>Jamón de York.<br>Fruta.      |           |  |
| 16        |  |           |  |

### \*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGI/AINTOLERANCIA

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| * INTOLERANCIA AL GLUTEN:            | Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia. |
| * ALERGI/A AL PESCADO Y/O MARISCO:   | Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.     |
| * ALERGI/A A PROTEÍNA LECHE DE VACA: | Alimentos o productos libres de PLV.  |
| * ALERGI/A A HUEVO:                  | Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.                              |
| * ALERGI/A A FRUTOS SECOS:           | Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.                                   |
| * ALERGI/A A SOJA:                   | Elaboración de los alimentos sin soja.  |