

# Menú

## DICIEMBRE 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Judías verdes con zanahoria Rabas de calamar a la plancha Fruta fresca de temporada	2 Crema de verduras (patata, cebolla, guisantes, zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada Yogurt	3 Sopa de cocido Cocido de garbanzos con compango Fruta fresca de temporada	4 Coliflor gratinada Pechuga de pavo con tomatitos Arroz con leche	5 Lentejas estofadas con verdura (patata, puerro y zanahoria) Pescado del día a la plancha con ensalada Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada campera (tomate, lechuga, huevo, bonito, aceitunas) Pollo al horno con manzana asada Yogurt	10 Fabes con compango y verduras Fruta fresca de temporada	11 Macarrones con bonito Pechuga de pavo con ensalada de tomate. Fruta fresca de temporada	12 Crema de verduras Pescado del día al horno con ensalada Fruta fresca de temporada
15 Crema de verduras Pollo al horno con manzana asada Arroz con leche	16 Sopa Cocido de garbanzos con compango Fruta fresca de temporada	17 Crema de verduras (patata, cebolla, guisantes, zanahoria) Huevos cocidos rellenos de bonito y tomate Fruta fresca de temporada	18 Coliflor gratinada Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta fresca de temporada	19 Paella de pescado y marisco con ensalada Surtido postres navideños

## NOTAS CLARATORIAS:

El menú podría sufrir alguna pequeña variación, en función de los proveedores o de otras causas ajenas al centro.

Como se puede apreciar, la elaboración de este menú es compleja si se quieren seguir los compromisos de programas saludables por lo que se agradece que se intente dar continuidad a los mismos, los fines de semana.

### En un proyecto común educativo.

Se garantiza que la **fruta sea de la mejor calidad** y de temporada: pera, manzana, mandarina, plátano...no se especifica la pieza porque se atiende a la frescura y tamaño de la oferta y se atiende a la variedad. Siempre hay fruta fresca disponible como opción siguiendo el programa de salud. Se intenta introducir fruta en las propias recetas como el pollo a la pera para invitar a distintas modalidades. Se agradece que en casa se dé continuidad con los almuerzos saludables. También se ha incrementado la **presencia de verdura y hortalizas**, ofertando ensalada en equilibrio.

El **pescado fresco** de los viernes no se especifica porque depende de la lonja apostando por el comercio de proximidad y la suerte que tenemos de nuestra localización disfrutando del mejor pescado. Se ha sustituido el atún por bonito dado el índice de mercurio del atún no recomendado en especial en la infancia.

Se sustituyen los postres caseros con **alternativas saludables** como macedonia de fruta fresca,

**El agua está accesible** para el alumnado en todo momento, siendo la única bebida disponible en las comidas.

Se **reducen al máximo frituras y carnes rojas**, son algunos cambios que se hacen atendiendo a los informes y orientaciones programa 16 y estrategia NAOS.

Se utiliza **sal yodada** y en las ensaladas para aliñar aceite de oliva virgen extra.

**Se aplican modificaciones adaptadas para menú personalizado:** alergias e intolerancias como sustitución de lácteos en el postre por gelatina de fruta o fruta fresca, eliminación de carne de cerdo (menú musulmán), pollo, tortillas y otras alternativas para intolerancias a ciertos pescados, menú adaptado a texturas ACNEAE con purés. Las informaciones de estos alumnos siguen el protocolo de las personas implicadas en el comedor, agradeciendo la actualización de sus informes a las familias correspondientes.

**PRECIO: 4,50 €/día por transferencia bancaria los primeros 5 días del mes**

Revisión con colores para la estrategia Naos de menús escolares y se informa del menú y se adjunta recomendación para las cenas a las familias mediante Tokapp school:

**escolares** DEL SUR

## Anexo II. Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca