

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MES: Diciembre 2025

<p>1 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.073/496 GT:22 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>2 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Espirales (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.240/536 GT:23 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>3 Patata a la castellana (eco.) (tomate, pimiento, chorizo) Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.709/409 GT:15 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>4 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.075/496 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>5 Crema de patata, calabaza y zanahoria (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.009/481 GT:18 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p>8 RECOMENDACION DE FESTIVO Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.143/513 GT:23 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>9 Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.143/513 GT:23 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>10 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.) VE:2.143/513 GT:23 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>11 Crema porrusalda (eco.) (puerro, patata) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.857/444 GT:21 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>12 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceituna Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.025/485 GT:19 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>15 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Espaguetis (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.172/520 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>16 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.899/454 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>17 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.856/444 GT:16 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>18 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.035/487 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>19 Crema de patata con verdura (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.098/502 GT:17 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>22 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>23 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>24 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>

29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31		“En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alérgenos en el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es ” ;;;;
--	--	----	--	---

MES: DICIEMBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>01 CREMA VICHYSOISE</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>02 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y TERNERA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>03 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO ADOBADO CON PATATA AL HORNO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>04 GUISANTES SALTEADOS CON ZANAHORIA</p> <p>BUÑUELOS DE BACALAO CON TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>05 MACARRONES SALTEADOS CON AJO Y ORÉGANO</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>
<p>08 PISTO MANCHEGO</p> <p>MUSLO DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>09 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>10 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR</p> <p>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>11 SOPA CASTELLANA</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>12 CREMA DE ESPINACAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>LECHE PAN</p>
<p>15 GUISANTES SALTEADOS CON AJO</p> <p>BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>16 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>LOMO DE CERDO AL HORNO CON PATATA</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>17 RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>18 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>19 ENSALADILLA RUSA</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>3</p> <p>PATATAS A LA CASTELLANA ECO (TOMATE, PIMIENTO, CHORIZO) ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSAS VERDES (CEBOLLA, GUISANTES) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>4</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>
<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</p> <p>0</p> <p>ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA)</p> <p>0</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>3</p> <p>PATATAS CON VERDURAS</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE</p> <p>(CEBOLLA, GUISANTES)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>4</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>0</p> <p>ABADEJO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>
<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 ESPIRALES CON TOMATE Y PAVO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>3</p> <p>PATATAS A LA CASTELLANA ECO (TOMATE, PIMIENTO, CHORIZO) ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSAS VERDES (CEBOLLA, GUISANTES) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 K CAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 K CAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 K CAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>
<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>	<p>3</p> <p>PATATAS A LA CASTELLANA ECO (TOMATE, PIMIENTO, CHORIZO) ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>4</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>
<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>
<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>ESPIRALES ECO CON SALSAS DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA</p> <p>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>3</p> <p>PATATAS A LA CASTELLANA ECO (TOMATE, PIMIENTO, CHORIZO) ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSAS VERDES</p> <p>(CEBOLLA, GUISANTES)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>4</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>0</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>	<p>3</p> <p>PATATAS CON VERDURAS 0 ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,4KCAL 15P 30L 54HC</p>	<p>4</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,4KCAL 15P 30L 54HC</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 ABADEJO AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		