

DICIEMBRE 2025 BASAL 1-3 AÑOS

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	349,49	31,36	24,97	20,46		451,87	55,34	16,64	19,43		435,59	69,00	16,28	26,54		429,42	45,28	22,29	20,90		382,68	47,55	15,17	12,01
Brócoli con patata y zanahoria Lacón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Rape en salsa de pimientos (4, 12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pollo					Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Crema de calabacín (con patata) Filetes de pollo al curry (7) Arroz Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera				
DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	327,11	30,84	19,98	14,08		327,11	30,84	19,98	14,08		453,60	53,95	17,56	29,12		460,68	53,07	18,53	30,29		330,82	36,23	10,51	18,68
Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de queso (7) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	319,31	40,41	17,78	8,81		357,80	37,83	15,91	22,30		501,55	70,89	16,07	26,35		436,55	54,67	12,95	25,62		42,21	5,88	1,89	0,69
Crema de calabaza (con patata) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Coliflor a la gallega (12) Pollo asado (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo					Arroz con salsa casera de tomate Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pavo					** Menú Especial Navidad ** CENA: Ensalada y pollo				
Valoracion nutricional: Calcio 33,1 Hierro 0,9					Sodio 163,4 Vit. A 183,8 Vit. B1 0,1					Vit. B2 0,1 Vit. C 12,5 Ác. fólico 32,3					Fibra 3,8 Colest. 32,9 AGS 2,6					AGM 2,7 AGP 3,8				

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.

