

CHUCHES DE AYER Y DE HOY

¿De qué están hechos?



En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ CENA

Si hemos comido	Podemos cenar
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

ALÉRGENOS

Gluten	1	Cacahuete	8
Leche	2	Soja	9
Huevo	3	Apio	10
Pescado	4	Mostaza	11
Moluscos	5	Altramuz	12
Crustáceos	6	Sésamo	13
F. Cáscara	7	Sulfitos	14

Con estos números puede identificar aquellos alérgenos que cada plato contiene o puede contener.



MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 2025

0 A 2 AÑOS

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	1 De diciembre » Cr verduras con pollo » Pollo al horno » Salteado de verduras » Fruta	Cal 1320 kcal Prot 85.3 g H.C. 102.5 g Lip. 71.5 g	2 De diciembre » Cr zanahorias con merluza (04) » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Tomate y huevo (03) » Fruta	Cal 1058.1 kcal Prot 47.3 g H.C. 171.6 g Lip. 22.9 g	3 De diciembre » Cr calabaza con cerdo » Albóndigas (pollo, cerdo y ternera) con tomate (09-14) » Cuscus (01 Tr 09-11) » Fruta	Cal 1080.3 kcal Prot 45.9 g H.C. 109.6 g Lip. 89.3 g	4 De diciembre » Cr lentejas con fogonero (04) » Fogonero al limón (04-14) » Papas con ajo y perejil » Fruta	Cal 844.7 kcal Prot 43.8 g H.C. 80.7 g Lip. 38.2 g	5 De diciembre FESTIVO	
2	8 De diciembre FESTIVO		9 De diciembre » Cr temporada con fogonero (04) » Merluza al horno (04) » Papas al horno » Fruta	Cal 620.4 kcal Prot 42.9 g H.C. 88 g Lip. 10.6 g	10 De diciembre » Cr de verduras con pollo » Pollo al horno » Arroz integral y verduras » Fruta	Cal 1091.7 kcal Prot 67.4 g H.C. 118.6 g Lip. 40.9 g	11 De diciembre » Cr judías con fogonero (04) » Fideua de pescado (01-04-05-06-14-15 Tr 09-11) » Fruta	Cal 463.4 kcal Prot 37.4 g H.C. 48 g Lip. 15 g	12 De diciembre » Cr calabacín con cerdo » Cerdo asado (14) » Papas panaderas » Lácteo natural (02 Tr 03-07-09)	Cal 760.8 kcal Prot 64.2 g H.C. 86.7 g Lip. 18.5 g
3	15 De diciembre » Cr verduras con ternera » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Boloñesa de ternera » Fruta	Cal 1299.5 kcal Prot 127.1 g H.C. 171.1 g Lip. 31.1 g	16 De diciembre » Cr de zanahorias con merluza (04) » Merluza al horno (04) » Arroz con verduras » Fruta	Cal 1027.9 kcal Prot 50.5 g H.C. 127.3 g Lip. 37.2 g	17 De diciembre » Cr de calabacín con pollo » Pollo al horno (01 Tr 09-11) » Pisto de verduras » Fruta	Cal 841.3 kcal Prot 56.3 g H.C. 83.8 g Lip. 31.3 g	18 De diciembre » Cr de verduras con fogonero (04) » Fogonero al horno (04) » Papas sancochadas » Fruta	Cal 661.9 kcal Prot 49.4 g H.C. 84.3 g Lip. 13 g	19 De diciembre » Cr de zanahorias con ternera » Burguer de ternera (09-14) » Papas fritas » Lácteo natural (02 Tr 03-07-09)	Cal 781.6 kcal Prot 39.8 g H.C. 101.1 g Lip. 23.9 g



MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 2025

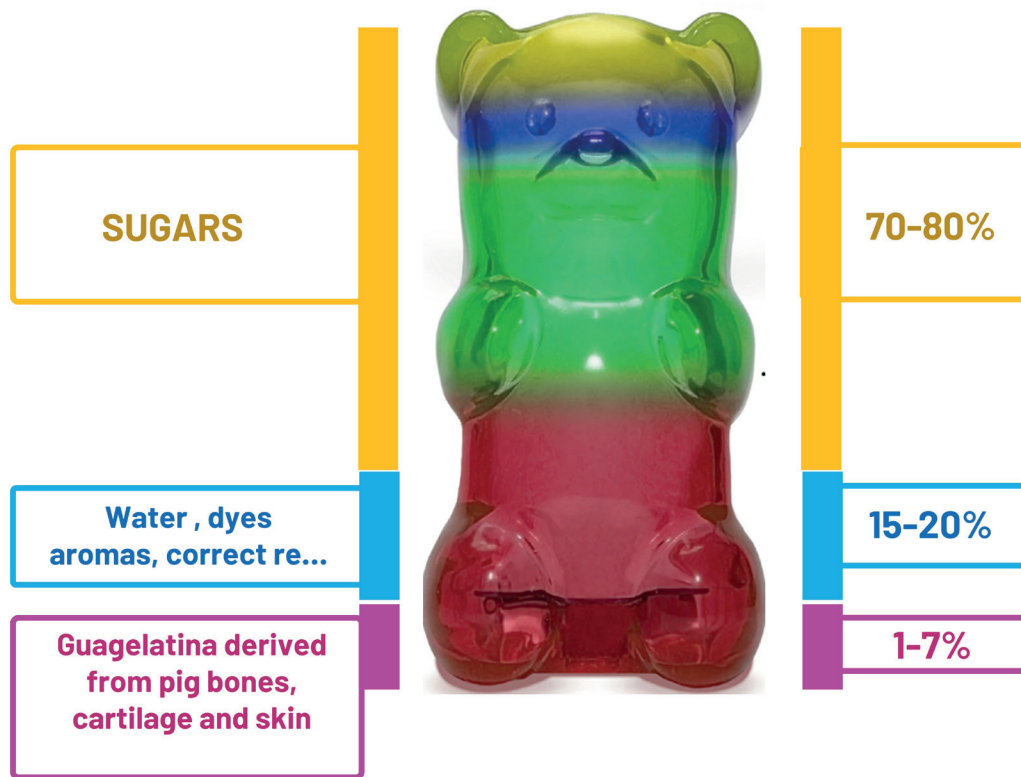
INFANTIL - PRIMARIA

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	1 De diciembre » Crema de verduras » Fajita de pollo con cebolla y pimiento (01-10 Tr 09-11) y papas » Fruta	Cal 656.2 kcal Prot 50.6 g H.C. 41.2 g Lip. 31.4 g	2 De diciembre » Potaje de berros y judías » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Tomate y atún (04) » Fruta	Cal 1085.6 kcal Prot 48 g H.C. 176 g Lip. 22.8 g	3 De diciembre » Crema de calabaza y batata » Albóndigas (pollo, cerdo y ternera) con tomate (09-14) » Cuscus (01 Tr 09-11) » Fruta	Cal 1021 kcal Prot 31.2 g H.C. 117 g Lip. 86 g	4 De diciembre » Potaje de lentejas (Tr 01) » Fogonero al limón (04-14) » Papas con ajo y perejil » Fruta	Cal 854.9 kcal Prot 40.7 g H.C. 89 g Lip. 40.7 g	5 De diciembre FESTIVO	
2	8 De diciembre FESTIVO		9 De diciembre » Crema de temporada » Merluza a la marinera (04) » Papas al horno » Fruta	Cal 616.3 kcal Prot 35.9 g H.C. 92.4 g Lip. 11.7 g	10 De diciembre » Sopa de ternera (01-10 Tr 09-11) » Pollo con champiñones » Arroz integral y verduras » Fruta	Cal 936.7 kcal Prot 55.6 g H.C. 134.7 g Lip. 22 g	11 De diciembre » Rehogado de judías (14) » Fideua de pescado (01-04-05-06-14-15 Tr 09-11) » Fruta	Cal 443.4 kcal Prot 31.2 g H.C. 53.1 g Lip. 13.9 g	12 De diciembre » Crema de calabacín » Cerdo en adobo (14) » Papas panaderas » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 715.8 kcal Prot 49.8 g H.C. 91.6 g Lip. 17.6 g
3	15 De diciembre » Garbanzos con espinacas » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Boloñesa de ternera » Fruta	Cal 1073 kcal Prot 83.4 g H.C. 181.8 g Lip. 22.2 g	16 De diciembre » Crema de zanahorias » Poké de merluza (04) » Fruta	Cal 1042.7 kcal Prot 44.4 g H.C. 136.2 g Lip. 37.5 g	17 De diciembre » Crema de calabacín » Pechuga de pollo empanada (01 Tr 09-11) » Pisto de verduras » Fruta	Cal 721.3 kcal Prot 43.3 g H.C. 88.7 g Lip. 21.1 g	18 De diciembre » Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11) » Fogonero al ajillo (04) » Papas sancochadas » Fruta	Cal 751.5 kcal Prot 51.7 g H.C. 100.4 g Lip. 15.3 g	19 De diciembre » Garbanzos con espinacas » Burguer de ternera (09-14) » Papas fritas » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 781.6 kcal Prot 39.8 g H.C. 101.1 g Lip. 23.9 g

SWEETS OF YESTERDAY AND TODAY

What are they made of?



In collaboration with colegiosaludable.com

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

For dinner, we can eat...

Cereals, starches or legumes

Raw green vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Lean meat or egg

Egg

Fish or lean meat

Fruit

Yogurt products or fruit

Yogurt products

Fruit

ALLERGENS

Gluten	1	Peanuts	8
Milk	2	Soya	9
Egg	3	Celery	10
Fish	4	Mustard	11
Molluscs	5	Lupin	12
Crustaceans	6	Sesame	13
Tree nuts	7	Sulphites	14

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:



MONTHLY Menu

DICEMBER / 2025
0 A 2 YEARS

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional information	TUESDAY	Nutritional information	WEDNESDAY	Nutritional information	THURSDAY	Nutritional information	FRIDAY	Nutritional information
1	December 1st » Vegetable cream soup with chicken » Roast chicken » Sautéed vegetables » Fruit	Cal 1320 kcal Prot 85.3 g H.C. 102.5 g Lip. 71.5 g	December 2nd » Carrot cream soup with hake (allergen: 04 fish) » Wholemeal pasta (allergens: 01 gluten; traces: 09, 11) » Tomato and egg (allergen: 03 egg) » Fruit	Cal 1058.1 kcal Prot 47.3 g H.C. 171.6 g Lip. 22.9 g	December 3rd » Pumpkin cream soup with pork » Meatballs (chicken, pork and beef) with tomato (allergens: 09, 14) » Couscous (allergens: 01 gluten; traces: 09, 11) » Fruit	Cal 1080.3 kcal Prot 45.9 g H.C. 109.6 g Lip. 89.3 g	December 4th » Lentil cream soup with saithe (allergen: 04 fish) » Saithe with lemon (allergens: 04 fish, 14) » Potatoes with garlic and parsley » Fruit	Cal 844.7 kcal Prot 43.8 g H.C. 80.7 g Lip. 38.2 g	HOLIDAY	
2	HOLIDAY		December 9th » Seasonal cream soup with saithe (allergen: 04 fish) » Baked hake (allergen: 04 fish) » Baked potatoes » Fruit	Cal 620.4 kcal Prot 42.9 g H.C. 88 g Lip. 10.6 g	December 10th » Vegetable cream soup with chicken » Roast chicken » Brown rice with vegetables » Fruit	Cal 1091.7 kcal Prot 67.4 g H.C. 118.6 g Lip. 40.9 g	December 11th » Creamed green beans with saithe (allergen: 04 fish) » Fish fideuà (allergens: 01 gluten, 04 fish, 05 crustaceans, 06 molluscs, 14, 15; traces: 09, 11) » Fruit	Cal 463.4 kcal Prot 37.4 g H.C. 48 g Lip. 15 g	December 12th » Courgette cream soup with pork » Roast pork (allergen: 14) » Pan-fried potatoes » Natural dairy product (allergens: 02 milk; traces: 03, 07, 09)	Cal 760.8 kcal Prot 64.2 g H.C. 86.7 g Lip. 18.5 g
3	December 15th » Vegetable cream soup with beef » Wholemeal pasta (allergens: 01 gluten; traces: 09, 11) » Beef Bolognese » Fruit	Cal 1299.5 kcal Prot 127.1 g H.C. 171.1 g Lip. 31.1 g	December 16th » Carrot cream soup with hake (allergen: 04 fish) » Baked hake (allergen: 04 fish) » Rice with vegetables » Fruit	Cal 1027.9 kcal Prot 50.5 g H.C. 127.3 g Lip. 37.2 g	December 17th » Courgette cream soup with chicken » Roast chicken (allergens: 01 gluten; traces: 09, 11) » Ratatouille-style vegetables » Fruit	Cal 841.3 kcal Prot 56.3 g H.C. 83.8 g Lip. 31.3 g	December 18th » Vegetable cream soup with saithe (allergen: 04 fish) » Baked saithe (allergen: 04 fish) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 661.9 kcal Prot 49.4 g H.C. 84.3 g Lip. 13 g	December 19th » Carrot cream soup with beef » Beef burger (allergens: 09, 14) » French fries » Natural dairy product (allergens: 02 milk; traces: 03, 07, 09)	Cal 781.6 kcal Prot 39.8 g H.C. 101.1 g Lip. 23.9 g



MONTHLY Menu

DICEMBER / 2025 INFANTS-PRIMARY

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional information	TUESDAY	Nutritional information	WEDNESDAY	Nutritional information	THURSDAY	Nutritional information	FRIDAY	Nutritional information
1	December 1st » Vegetable cream soup » Chicken fajita with onions and peppers (01-10 Tr 09-11) and potatoes. » Fruit	Cal 656.2 kcal Prot 50.6 g H.C. 41.2 g Lip. 31.4 g	December 2nd » Watercress and bean stew » Wholemeal pasta (01 Tr 09-11) » Tomato and tuna (04) » Fruit	Cal 1085.6 kcal Prot 48 g H.C. 176 g Lip. 22.8 g	December 3rd » Pumpkin and sweet potato cream soup » Meatballs (chicken, pork and beef) with tomato (allergens: 09, 14) » Couscous (allergens: 01 gluten, 09, 11) » Fruit	Cal 1021 kcal Prot 31.2 g H.C. 117 g Lip. 86 g	December 4th » Lentil stew (allergens: 01 gluten) » Saithe with lemon (allergens: 04 fish, 14) » Potatoes with garlic and parsley » Fruit	Cal 854.9 kcal Prot 40.7 g H.C. 89 g Lip. 40.7 g	December 5th HOLIDAY	
2	December 8th HOLIDAY		December 9th » Seasonal vegetable cream soup » Hake "a la marinera" (allergen: 04 fish) » Baked potatoes » Fruit	Cal 616.3 kcal Prot 35.9 g H.C. 92.4 g Lip. 11.7 g	December 10th » Beef soup (allergens: 01 gluten, 10, 09, 11) » Chicken with mushrooms » Brown rice with vegetables » Fruit	Cal 936.7 kcal Prot 55.6 g H.C. 134.7 g Lip. 22 g	December 11th » Sautéed green beans (allergen: 14) » Fish fideuà (allergens: 01 gluten, 04 fish, 05 crustaceans, 06 molluscs, 14, 15; traces: 09, 11) » Fruit	Cal 443.4 kcal Prot 31.2 g H.C. 53.1 g Lip. 13.9 g	December 12th » Courgette cream soup » Marinated pork (allergen: 14) » Pan-fried potatoes » Dairy product (allergens: 02 milk; traces: 03, 07, 09)	Cal 715.8 kcal Prot 49.8 g H.C. 91.6 g Lip. 17.6 g
3	December 15th » Chickpeas with spinach » Wholemeal pasta (allergens: 01 gluten; traces: 09, 11) » Beef Bolognese » Fruit	Cal 1073 kcal Prot 83.4 g H.C. 181.8 g Lip. 22.2 g	December 16th » Carrot cream soup » Hake poke bowl (allergen: 04 fish) » Fruit	Cal 1042.7 kcal Prot 44.4 g H.C. 136.2 g Lip. 37.5 g	December 17th » Courgette cream soup » Breaded chicken breast (allergens: 01 gluten; traces: 09, 11) » Ratatouille-style vegetables » Fruit	Cal 721.3 kcal Prot 43.3 g H.C. 88.7 g Lip. 21.1 g	December 18th » Chicken soup (allergens: 01 gluten, 10; traces: 09, 11) » Garlic-style saithe (allergen: 04 fish) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 751.5 kcal Prot 51.7 g H.C. 100.4 g Lip. 15.3 g	December 19th » Chickpeas with spinach » Beef burger (allergens: 09, 14) » French fries » Dairy product (allergens: 02 milk; traces: 03, 07, 09)	Cal 781.6 kcal Prot 39.8 g H.C. 101.1 g Lip. 23.9 g