

Menú Basal

COLEGIO SAGRADA FAMILIA
DICIEMBRE 2025



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Sopa de fideos con caldo casero Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 647,023 prot (g): 26,173 lip (g): 17,127 hc (g): 92,477 | Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan integral Kcal: 691,058 prot (g): 42,217 lip (g): 24,678 hc (g): 72,782 | Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 545,538 prot (g): 27,843 lip (g): 14,249 hc (g): 74,035 | Guiso de lentejas con verduras Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 842,174 prot (g): 36,637 lip (g): 26,477 hc (g): 110,159 | Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 487,728 prot (g): 12,636 lip (g): 19,588 hc (g): 59,777 |
| 08  Festivo | 09 Macarrones gratinados con queso Revuelto de huevo y jamón york Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 717,48 prot (g): 34,18 lip (g): 29,23 hc (g): 77,972 | 10 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta a la jardinera Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 502,804 prot (g): 23,594 lip (g): 17,111 hc (g): 56,697 | 11 Cocido andaluz Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 762,389 prot (g): 36,63 lip (g): 30,329 hc (g): 80,387 | 12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 680,365 prot (g): 35,826 lip (g): 24,176 hc (g): 76,915 |
| 15 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 570,855 prot (g): 32,179 lip (g): 21,138 hc (g): 58,329 | 16 Alubias blancas guisadas con chorizo Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 899,805 prot (g): 30,964 lip (g): 41,271 hc (g): 93,812 | 17 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 419,361 prot (g): 8,022 lip (g): 8,139 hc (g): 76,201 | 18  Sopa de pasta maravilla con caldo casero Hot dog Patatas fritas Natillas de vainilla y pan integral Kcal: 490,657 prot (g): 13,128 lip (g): 14,961 hc (g): 73,207 | 19 Coditos a la italiana Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco Kcal: 522,949 prot (g): 26,247 lip (g): 12,766 hc (g): 72,543 |
| 22  Vacaciones | 23  Vacaciones | 24  Navidad | 25  Navidad | 26  Vacaciones |
| 29  Vacaciones | 30  Vacaciones | 31  Vacaciones | MENÚ ESPECIAL NAVIDAD JUEVES 18 DICIEMBRE  | |

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

Atendiendo al Rgt. 1169/2011
pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



SEGUNDOS PLATOS

