

# Menú de 9 a 13 años

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Diciembre 2025

## CEIP LAS FUENTES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>1</b> Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos  VE:3.086/738 GT:19 GS:3 HC:82 AZ:31 PROT:56 SAL:2	<b>2</b> Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:3.165/757 GT:26 GS:6 HC:84 AZ:27 PROT:48 SAL:2	<b>3</b> Crema de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.089/739 GT:25 GS:5 HC:94 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>4</b> Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:3.060/732 GT:37 GS:3 HC:63 AZ:24 PROT:35 SAL:2	<b>5</b> Potaje de garbanzos Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.225/771 GT:33 GS:7 HC:82 AZ:27 PROT:31 SAL:3	<b>6</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.170/758 GT:28 GS:6 HC:90 AZ:18 PROT:35 SAL:3	<b>7</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2
<b>8</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos  VE:3.170/758 GT:28 GS:6 HC:90 AZ:18 PROT:35 SAL:3	<b>9</b> Potaje de lentejas (eco.) con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos  VE:3.098/741 GT:26 GS:5 HC:88 AZ:34 PROT:36 SAL:2	<b>10</b> Menestra de verduras salteadas Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	<b>11</b> Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.104/743 GT:31 GS:6 HC:76 AZ:18 PROT:38 SAL:3	<b>12</b> Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos  VE:3.333/797 GT:25 GS:4 HC:114 AZ:32 PROT:27 SAL:3	<b>13</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos  VE:3.119/746 GT:22 GS:2 HC:93 AZ:26 PROT:38 SAL:1	<b>14</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos  VE:3.186/762 GT:27 GS:4 HC:99 AZ:26 PROT:26 SAL:1
<b>15</b> Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta  VE:3.119/746 GT:22 GS:2 HC:93 AZ:26 PROT:38 SAL:1	<b>16</b> Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) - Magro de cerdo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:3.074/735 GT:27 GS:3 HC:86 AZ:25 PROT:20 SAL:1	<b>17</b> Crema de brócoli Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.104/743 GT:31 GS:6 HC:76 AZ:18 PROT:38 SAL:3	<b>18</b> Lentejas (eco) a la castellana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.104/743 GT:31 GS:6 HC:76 AZ:18 PROT:38 SAL:3	<b>19</b> Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.333/797 GT:25 GS:4 HC:114 AZ:32 PROT:27 SAL:3	<b>20</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>21</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2
<b>22</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>23</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>24</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>25</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>26</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>27</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>28</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2
<b>29</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>30</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2	<b>31</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta  VE:3.128/748 GT:20 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:30 SAL:2			TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)