

Menú Basal

Calasanz
Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate casera Medallón de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 514,473 prot (g): 20,628 lip (g): 11,09 hc (g): 80,097	02 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 614,767 prot (g): 24,726 lip (g): 19,62 hc (g): 78,706	03 Menestra de verduras al vapor Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 541,16 prot (g): 34,497 lip (g): 24,426 hc (g): 45,463	04 Crema de verduras y hortalizas Bacalao a la muselina de ajo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 615,509 prot (g): 20,266 lip (g): 31,242 hc (g): 59,498	05 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 677,389 prot (g): 21,612 lip (g): 30,813 hc (g): 71,509
08 Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Festivo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 444,562 prot (g): 20,542 lip (g): 16,633 hc (g): 55,538	09 Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 553,927 prot (g): 29,854 lip (g): 16,459 hc (g): 67,22	10 Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 599,322 prot (g): 26,452 lip (g): 24,108 hc (g): 65,086	11 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 566,864 prot (g): 23,835 lip (g): 15,53 hc (g): 81,211	12 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 656,556 prot (g): 20,593 lip (g): 19,038 hc (g): 73,891
15 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 498,151 prot (g): 22,084 lip (g): 11,518 hc (g): 73,489	16 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 795,378 prot (g): 29,369 lip (g): 41,82 hc (g): 71,715	17 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur y pan Kcal: 518,371 prot (g): 29,667 lip (g): 20,58 hc (g): 50,399	18 Coliflor con bechamel gratinada Limanda empanada Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 857,422 prot (g): 26,517 lip (g): 31,2 hc (g): 112,524	MENU DE NAVIDAD Sopa de estrellas con caldo casero Pizza de jamón y queso Patatas fritas Postre especial o fruta fresca de temporada y pan
22 Vacaciones de navidad	23 Vacaciones de navidad	24 Vacaciones de navidad	25 Vacaciones de navidad	26 Vacaciones de navidad
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad

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



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú Sin gluten

Calasanz
Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate casera Medallón de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	02 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Menestra de verduras al vapor Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	04 Crema de verduras y hortalizas Bacalao al horno Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08 Festivo	09 Espirales sin gluten con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	11 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de tomate Patatas dado Yogur sabor y pan sin gluten	18 Coliflor salteada Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	MENU DE NAVIDAD Sopa de ave con fideos sin gluten Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan sin gluten
22 Vacaciones de navidad	23 Vacaciones de navidad	24 Vacaciones de navidad	25 Vacaciones de navidad	26 Vacaciones de navidad
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01	02

Menú Sin lactosa

Calasanz
Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera Medallón de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	Menestra de verduras al vapor Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Crema de verduras y hortalizas Bacalao al horno Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de tomate Patatas dado Yogur de soja y pan	Coliflor salteada Limanda empanada Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

Menú Sin huevo

Calasanz

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate casera Medallón de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	02 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	03 Menestra de verduras al vapor Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	04 Crema de verduras y hortalizas Bacalao al horno Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	05 Guiso de lentejas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08 Festivo	09 Espirales con champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	11 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	12 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15 Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	16 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de tomate Patatas dado Yogur sabor y pan	18 Coliflor salteada Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	MENU DE NAVIDAD Sopa de estrellas con caldo casero Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22 Vacaciones de navidad	23 Vacaciones de navidad	24 Vacaciones de navidad	25 Vacaciones de navidad	26 Vacaciones de navidad
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01	02

Menú Sin PLV

Calasanz
Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera Medallón de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	Menestra de verduras al vapor Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Crema de verduras y hortalizas Bacalao al horno Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Yogur de soja y pan	Coliflor salteada Limanda empanada Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

Menú Sin frutos secos

Calasanz

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate casera Medallón de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	02 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	03 Menestra de verduras al vapor Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	04 Crema de verduras y hortalizas Bacalao a la muselina de ajo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	05 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08 Festivo	09 Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	11 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	12 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	16 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan	18 Coliflor con bechamel gratinada Limanda empanada Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	MENU DE NAVIDAD Sopa de estrellas con caldo casero Pizza de jamón y queso Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22 Vacaciones de navidad	23 Vacaciones de navidad	24 Vacaciones de navidad	25 Vacaciones de navidad	26 Vacaciones de navidad
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01	02

Menú Sin pescado y marisco

Calasanz
Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional -	Menestra de verduras al vapor Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras y salsa de soja Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan	Coliflor con bechamel gratinada Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

Menú Sin cerdo

Calasanz
Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera Medallón de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	Menestra de verduras al vapor Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Bacalao a la muselina de ajo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de tomate Patatas dado Yogur sabor y pan	Coliflor con bechamel gratinada Limanda empanada Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad