

		MENÚ BASAL DICIEMBRE 2025					Página 1 de 5	
1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5	6	7
COMIDA	1º	ACELGAS CON JAMÓN*	PISTO*	SOPA DE COCIDO*	ARROZ NEGRO*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	ESPINACAS REHOGADAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*
	2º	LASAÑA BOLOÑESA*	MERLUZA ORLY CON PATATAS FRITAS*	COCIDO COMPLETO*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA*	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ARROZ*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	PIEZA DE FRUTA*	BIZCOCHO CASERO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ENSALADA CAMPERA*	SOPA DE MARISCO*	CREMA DE GUISETAS*	ESPÁRRAGOS SALTEADOS*	BRÓCOLI AL HORNO*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	CINTA DE LOMO CON ENSALADA*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	TACOS DE HUEVOS RANCHEROS CON PICO DE GALLO*	JAMONCITOS DE POLLO A LA MOSTAZA*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1587	1.605	1.571	1.594	1.706	1.587	1.451	1.598
Proteína g	81	77	90	72	84	81	76	89
HC g	162	146	145	160	213	146	162	163
HC Simp. g	49	40	55	41	77	39	40	49
Lípidos g	62	76	66	67	53	69	50	55
Sal g	5	6	4	4	4	4	4	7

(\*) La opción más recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Por Real Decreto 315/2025 los yogures naturales serán administrados al alumnado del Centro Educativo

Dpto. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:



		MENÚ BASAL DICIEMBRE 2025					Página 2 de 5	
2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		8	9	10	11	12	13	14
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA*	ESPAQUETIS A LA CARBONARA*	GARBAZOS CON VERDURAS*	REPOLLO CON PATATA*	ARROZ CON TOMATE*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*	PECHUGA DE PAVO ENCEBOLLADA*	LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA*	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO*	HUEVOS FRITOS Y SALCHICHAS*	MERLUZA A LA MARINERA*	POLLO AL CHILINDRÓN*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	MANZANA ASADA*	ARROZ CON LECHE*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ARROZ TRES DELICIAS*	CREMA DE ZANAHORIA*	SOPA JULIANA*	ALCACHOFAS REHOGADAS*	SALTEADO DE VERDURAS*	CREMA DE PUERRO*	COLIFLOR REHOGADA CON PATATA*
	2º	TORTILLA DE CHAMPIÑONES*	LIMANDA AL HORNO CON TOMATES*	REVUELTO DE GUISANTES CON CEBOLLA*	FLAMENQUÍN CON ENSALADA DE TOMATE*	HAMBURGUESA CON ENSALADA*	SALCHICHAS DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*	LANGOSTINOS CON SALSA ROSA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1569	1.527	1.712	1.536	1.371	1.927	1.687	1.219
Proteína g	80	75	108	75	70	72	87	74
HC g	161	174	174	156	121	199	188	115
HC Simp. g	53	41	60	63	48	62	56	42
Lípidos g	62	55	59	62	61	90	58	46
Sal g	5	5	5	6	6	5	6	5

(\*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Por Real Decreto 315/2025 los yogures naturales serán administrados al alumnado del Centro Educativo

Dpdo. En Nutrición y Dietética



Supervisado por:

		MENÚ BASAL DICIEMBRE 2025						Página 3 de 5	
3º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
		15	16	17	18	19	20	21	
COMIDA	1º	PAELLA DE POLLO*	CANELONES DE ATÚN*	SOPA DE COCIDO*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	CREMA DE VERDURAS*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	
	2º	GALLO CON ENSALADA*	ENSALADA CON YORK Y QUESO*	COCIDO COMPLETO*	ALBÓNDIGAS EN SALSA*	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN*	HUEVOS CON BECHAMEL*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	
	POSTRES	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	BIZCOCHO CASERO*	PIEZA DE FRUTA*	
CENA	1º	SOPA DE AJO*	ACELGAS CON JAMÓN*	CREMA DE CALABAZA*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLETA*	CREMA DE CHAMPIÑONES*	SOPA DE PESCADO*	
	2º	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	HUEVOS CON PATATAS REVOLCONAS*	PESCADILLA AL HORNO*	TORTILLA DE PUEBRO*	FAJITAS DE POLLO*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	FILETE DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*	
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	
Kcal	1551	1.624	1.668	1.487	1.438	1.379	1.822	1.436	
Proteína g	85	96	78	75	62	77	99	106	
HC g	149	172	158	160	141	132	145	139	
HC Simp. g	48	41	59	48	64	39	44	40	
Lípidos g	63	57	77	55	65	57	87	45	
Sal g	5	6	7	4	3	4	8	3	

(\*) La opción más recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Por Real Decreto 315/2025 los yogures naturales serán administrados al alumnado del Centro Educativo

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:



		MENÚ BASAL DICIEMBRE 2025					Página 4 de 5	
4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		22	23	24	25	26	27	28
COMIDA	1º	PATATAS A LA RIOJANA*	FIDEGLUA MARINERA*			MACARRONES CON CHORIZO GRATINADOS*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	POTAJE DE GARBANZOS*
	2º	PERCA AL HORNO CON ENSALADA *	POLLO ASADO A LA MANZANA*			FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*	POLLO EN SALSA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*			MANZANA ASADA*	ARROZ CON LECHE*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	CHAMPIÑONES AL AJILLO*				ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	ESPINACAS CON PATATA*	CREMA DE VERDURAS*
	2º	CINTA DE LOMO EN SALSA CON ARROZ*				PIZZA CASERA*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	HUEVOS EN SALSA VERDE*
	POSTRES	YOGUR*				YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1544	1.557	1.608			1.756	1.413	1.556
Proteína g	87	91	88			95	83	105
HC g	159	138	174			199	165	140
HC Simp. g	51	36	58			65	56	39
Lípidos g	57	66	59			59	40	57
Sal g	6	8	6			6	5	5

(\*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Por Real Decreto 315/2025 los yogures naturales serán administrados al alumnado del Centro Educativo

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:



		MENÚ BASAL DICIEMBRE 2025					Página 5 de 5	
5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		29	30	31	1	2	3	4
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	ARROZ CALDOSO CON MAGRO Y CHAMPIÑONES*			ESPAQUETIS AMATRICIANA*	LENTEJAS CON CHORIZO*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	HUEVOS ROTOS CON SETAS*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*			LIMANDA AL HORNO CON SALSA DE PUEBROS*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PIMIENTOS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*			YOGUR NATURAL / DE SABORES*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	SOPA CASTELLANA*				ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	CREMA DE CALABAZA*	SOPA DE PICADILLO*
	2º	BROCHETA DE POLLO AL CURRY AMARILLO*				PERRITOS CALIENTES CON CEBOLLA CARAMELIZADA*	HUEVOS RELLENOS*	SALMÓN A LA NARANJA*
	POSTRES	YOGUR*				PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1645	1.397	1.573			1.951	1.645	1.433
Proteína g	85	71	84			94	104	88
HC g	163	127	181			182	145	129
HC Simp. g	52	44	55			53	45	39
Lípidos g	68	66	52			90	65	60
Sal g	6	4	8			7	6	4

(\*) La opción más recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Por Real Decreto 315/2025 los yogures naturales serán administrados al alumnado del Centro Educativo

Dpto. En Nutrición y Dietética

Col. MAD00216 CODINMA  
Axel Ceinos Moraza  
Delegación Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid.

Supervisado por: