

# Menú Basal

Colegio Santa Ana Guadalajara

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Judías verdes salteadas con patata  Hamburguesa con tomate  Coditos en blanco  Fruta fresca y pan  Kcal: 695,061 prot (g): 24,01 lip (g): 20,702 hc (g): 79,095	Arroz tres delicias  Varitas de merluza  Lechuga y remolacha  Fruta fresca o yogur sabor y pan  Kcal: 817,415 prot (g): 27,591 lip (g): 26,911 hc (g): 114,383	Guiso de lentejas con verduras  Tortilla francesa  Lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan  Kcal: 525,375 prot (g): 25,971 lip (g): 15,749 hc (g): 69,429	Espaguetis al pesto  Salmón al horno  Tomate fresco aliñado con orégano  Yogur sabor y pan integral  Kcal: 760,844 prot (g): 32,853 lip (g): 33,924 hc (g): 78,038	Patatas a la riojana  Pollo al ajillo  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca y pan  Kcal: 694,94 prot (g): 28,308 lip (g): 31,926 hc (g): 69,729
08  Festivo	09  Espirales con chorizo  Merluza en salsa verde con guisantes  Fruta fresca o yogur sabor y pan  Kcal: 675,892 prot (g): 30,619 lip (g): 22,64 hc (g): 84,693	10  Sopa de cocido con fideos  Cocido completo  Fruta fresca y pan  Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	11  Arroz a banda  Croquetas de jamón  Lechuga y aceitunas  Yogur sabor y pan integral  Kcal: 739,835 prot (g): 27,42 lip (g): 24,179 hc (g): 103,21	12  Guiso de alubias blancas con verduras  Revuelto de huevo y pavo  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca y pan  Kcal: 596,838 prot (g): 29,711 lip (g): 20,493 hc (g): 65,941
15  Arroz integral con salsa de tomate casera  Cinta de lomo adobado al horno/ plancha  Lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan  Kcal: 547,893 prot (g): 20,627 lip (g): 13,043 hc (g): 83,704	16  Guiso de lentejas con verduras  Huevos cocidos con pisto manchego  0  Fruta fresca o yogur sabor y pan  Kcal: 571,822 prot (g): 27,652 lip (g): 17,408 hc (g): 72,342	17  Coditos aglio-olio  Filete de merluza al horno/plancha  Lechuga y remolacha  Fruta fresca y pan  Kcal: 513,446 prot (g): 22,042 lip (g): 11,415 hc (g): 77,426	18  Crema de zanahoria  Estofado de pollo al curry  Lechuga y maíz dulce  Yogur sabor y pan integral  Kcal: 606,143 prot (g): 32,048 lip (g): 23,199 hc (g): 62,585	MENU DE NAVIDAD  Sopa de estrellas con caldo casero  Pizza de jamón y queso  Patatas fritas  Postre especial y pan  Kcal: 847,322 prot (g): 27,017 lip (g): 25,83 hc (g): 122,724
22  Vacaciones de navidad  Navidad	23  Vacaciones de navidad  Navidad	24  Vacaciones de navidad  Navidad	25  Vacaciones de navidad  Navidad	26  Vacaciones de navidad  Navidad
29  Vacaciones de navidad  Navidad	30  Vacaciones de navidad  Navidad	31  Vacaciones de navidad  Navidad	01  Vacaciones de navidad  Navidad	02  

# 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