

MES: Diciembre 2025

CEIP MIRAFLORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
<p>1</p> <p>Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.464/590 GT:15 GS:2 HC:68 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.471/591 GT:18 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:35 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.538/607 GT:20 GS:4 HC:79 AZ:18 PROT:3 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Judías verdes con reffrito 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</p> <p>VE:2.431/582 GT:28 GS:3 HC:54 AZ:22 PROT:27 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.485/594 GT:25 GS:5 HC:62 AZ:20 PROT:23 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	
<p>8</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>9</p> <p>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 Fruta</p> <p>VE:2.523/604 GT:9 GS:4 HC:78 AZ:17 PROT:29 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Menestra de verduras salteadas Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.503/599 GT:21 GS:4 HC:7 AZ:26 PROT:28 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>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</p> <p>VE:2.528/605 GT:15 GS:2 HC:90 AZ:18 PROT:25 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	
<p>15</p> <p>Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.538/607 GT:17 GS:2 HC:77 AZ:20 PROT:32 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) - Magro de cerdo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.497/597 GT:21 GS:3 HC:78 AZ:20 PROT:21 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Crema de brócoli Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.428/581 GT:20 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:15 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>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</p> <p>VE:2.510/601 GT:23 GS:5 HC:68 AZ:17 PROT:29 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.547/609 GT:19 GS:3 HC:87 AZ:24 PROT:21 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	
<p>22</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	
<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>				

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