

Menú Basal

Colegio Los Álamos

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana Escalope de cerdo empanado Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 655,297 prot (g): 31,534 lip (g): 22,575 hc (g): 78,645	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 692,485 prot (g): 27,587 lip (g): 19,44 hc (g): 98,879	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Yogur y pan Kcal: 498,249 prot (g): 21,234 lip (g): 19,09 hc (g): 55,4	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 566,826 prot (g): 29,198 lip (g): 23,233 hc (g): 56,81	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 816,88 prot (g): 34,984 lip (g): 40,996 hc (g): 72,916
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 433,108 prot (g): 22,476 lip (g): 15,99 hc (g): 51,877	Guiso de garbanzos con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 552,007 prot (g): 29,764 lip (g): 16,58 hc (g): 66,825	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 590,486 prot (g): 26,389 lip (g): 24,095 hc (g): 63,188	Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de tomate fresco Yogur y pan Kcal: 650,508 prot (g): 29,58 lip (g): 19,534 hc (g): 88,398
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 Kcal: 567,72 prot (g): 20,53 lip (g): 19,025 hc (g): 71,993	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 489,315 prot (g): 22,021 lip (g): 11,505 hc (g): 71,591	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón Cous cous Yogur y pan Kcal: 438,44 prot (g): 13,941 lip (g): 40,48 hc (g): 82,149	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada variada con brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 590,621 prot (g): 25,857 lip (g): 18,573 hc (g): 77,599	Sopa de estrellas con caldo casero Perrito caliente Patatas fritas Postre especial o fruta fresca de temporada y pan Kcal: 916,742 prot (g): 24,257 lip (g): 39,99 hc (g): 111,334
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

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.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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

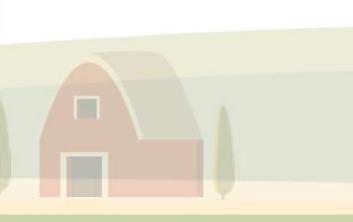
SEGUNDOS PLATOS

 	
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 champiñón, pez espada, salmón

Colegio Los Álamos

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Escalope de cerdo empanado	Merluza en salsa de naranja	Cocido completo al estilo tradicional	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales con verduras	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Perrito caliente
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial 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		

Menú Sin gluten

Colegio Los Álamos

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos sin gluten napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de alubias blancas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales sin gluten con champiñones	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Contramuslo de pollo en salsa	Abadejo al horno
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Arroz blanco	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan sin gluten
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	

Menú Sin gluten, lactosa

Colegio Los Álamos

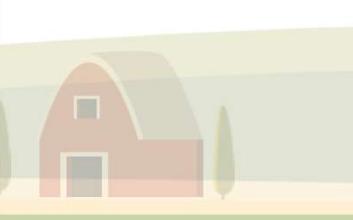
Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos sin gluten napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de alubias blancas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales sin gluten con champiñones	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Contramuslo de pollo en salsa	Abadejo al horno
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Arroz blanco	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan sin gluten
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		

Menú Sin lactosa

Colegio Los Álamos

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y pavo	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al estilo riojano	Abadejo al horno
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	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

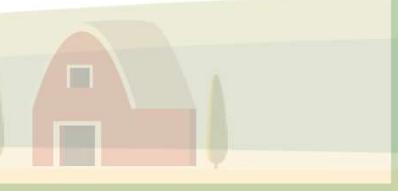
Menú Sin pescado

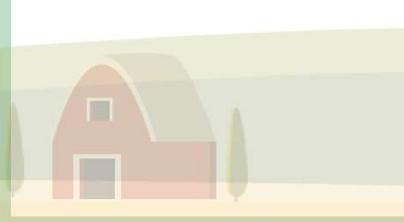
Colegio Los Álamos

Diciembre 2025

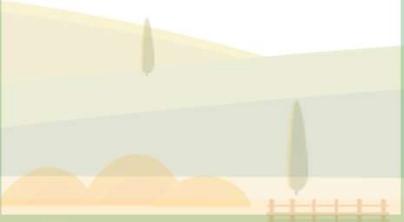
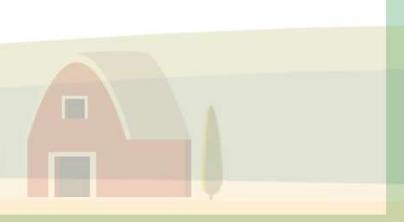
LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Cinta de lomo fresca a la plancha	Revuelto de huevo y queso fundido	Cocido completo al estilo tradicional	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y pavo	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pollo al estilo riojano	Revuelto de huevo y champiñones
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno/plancha	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Perrito caliente
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial 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	

Menú Sin PLV

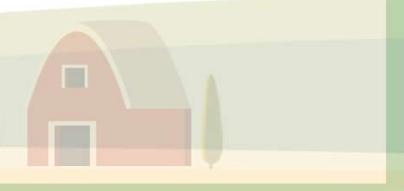
LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de ave con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón al horno	Garbanzos con patata y pollo	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y pavo	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al estilo riojano	Abadejo al horno
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa casera de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Revuelto de huevo y champiñones	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	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		

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón al horno	Cocido completo al estilo tradicional	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y pavo	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Perrito caliente
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial 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	

Menú Hipocalórica

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de ave con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patata panadera al horno	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y pavo	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Contramuslo de pollo en salsa	Abadejo al horno
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla francesa	Merluza a la bilbaína	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patata al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor 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		

Menú Intolerancia a las verduras de hoja ancha (aceite, lechuga, espinacas, brócoli, coliflor, repollo, guisantes, maíz)

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de calabacín y zanahoria	Lentejas guisadas con chorizo
Escalope de cerdo empanado	Medallón de salmón en salsa de naranja	Garbanzos con patata, pollo y ternera	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de tomate fresco	Calabaza al horno	-	Patatas dado	Zanahoria fresca rallada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y pavo	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de tomate fresco	Patatas fritas	Tomate asado
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Perrito caliente
Ensalada de tomate fresco	Zanahoria fresca rallada	Cous cous	Calabacín asado	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial 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		

Menú Puré de brócoli, judías verdes, coliflor, acelgas y lombarda

Colegio Los Álamos

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Escalope de cerdo empanado	Medallón de salmón en salsa de naranja	Cocido completo al estilo tradicional	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y pavo	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Perrito caliente
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial 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	

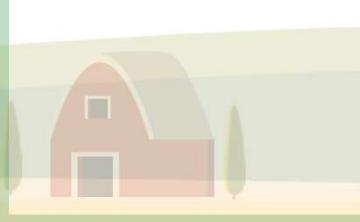
Menú Sin alubias blancas y pintas

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Escalope de cerdo empanado	Medallón de salmón en salsa de naranja	Cocido completo al estilo tradicional	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y pavo	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Perrito caliente
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial 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		

Menú Sin berenjena, ternera, langostino, leche

Colegio Los Álamos

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de ave con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón al horno	Garbanzos con patata y pollo	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y pavo	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al estilo riojano	Abadejo al horno
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa casera de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Revuelto de huevo y champiñones	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	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		

Menú Sin cerdo

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de ave con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con verduras
Pechuga de pavo al horno/plancha	Medallón de salmón en salsa de naranja	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pollo asado	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y pavo	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa casera de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa al chilindrón	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial 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	