

CEIP DOCTOR AZÚA. MENÚ DE DICIEMBRE. DECEMBER MENU. 2025

LUNES MONDAY 1	MARTES TUESDAY 2	MIÉRCOLES WEDNESDAY 3	JUEVES THURSDAY 4	VIERNES FRIDAY 5
*Paella de marisco <i>Seafood paella</i>	Espinacas con jamón <i>Spinach with ham</i>	Guisantes en salsa con jamón Peas in sauce with ham	Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i>	*Tagliatelle con salsa de champiñones y queso <i>Tagliatelle with mushrooms and cheese sauce</i>
Huevos al horno con jamón y tomate <i>Baked eggs with ham and tomato sauce</i>	Morcilla con pimientos al horno <i>Baked Black pudding with baked peppers</i>	Bacalao al horno con lechuga <i>Baked cod with lettuce</i>	Pechugas rebozadas con pimientos <i>Breaded chicken breasts and pepper</i>	Lenguado rebozado con tomate <i>Breaded sole with tomato</i>
Fruta/fruit	Fruta/yogurFruit/goghurt	Fruta/Fruit/	Fruta/ fruit	Fruta/fruit
560/ 719,7kcal. 17,3%prot. 25,3%Lip. 57,1%Hc	621/ 771,8kcal. 23,3%Prot. 38,4%Lip. 38,6% Hc	560/ 718,2kcal. 22,3% Prot. 29,6% Lip. 47,7% Hc	600/ 758,5Kcal. 12,8%prot. 55,3%Lip. 32,2%Hc	600/769,9Kcal. 24,9% Prot. 44,0% Lip. 31% Hc
LUNES MONDAY 8	MARTES TUESDAY 9	MIÉRCOLES WEDNESDAY 10	JUEVES THURSDAY 11	VIERNES FRIDAY 12
	Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i>	Lentejas con arroz <i>Lentilles with rice</i>	Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i>	Espirales con atún y tomate <i>Spirals with tuna and tomato sauce</i>
	Albóndigas Azúa con champiñones y zanahoria <i>Azúa meatballs with mushrooms and carrots</i>	Calamares con cebolla <i>Squids with onions</i>	Muslos de pollo con cebolla y patatas <i>Chicken thighs with onion and potatoes</i>	Merluza en salsa verde con huevo y lechuga <i>Hake in green sauce with boiled egg and lettuce</i>
	Fruta/yogurFruit/goghurt	Fruta/fruit	Fruta/fruit	Fruta/fruit
	586/ 724kcal. 21,4%Prot. 43,9%Lip. 35,0% Hc	590/ 737,0Kcal. 23,9%Prot 44,1%Lip. 31,5% Hc	600/ 757,7Kcal. 16,5%Prot. 29,9% Lip. 53,7% Hc	590/ 736,5kcal. 17,8%Prot. 32,4% Lip. 49,9% Hc
LUNES MONDAY 15	MARTES TUESDAY 16	MIÉRCOLES WEDNESDAY 17	JUEVES THURSDAY 18	VIERNES FRIDAY 19
Risotto de boletus <i>Boletus risotto</i>	Borraja Aragonesa <i>Aragonese borage</i>	Judías blancas con arroz <i>White beans with rice</i>	*Vichyssoise	Macarrones con atún y tomate <i>Macaroni with tuna and tomato</i>
Pavo al horno Con huevo y lechuga. <i>Baked Turkey with egg and lettuce</i>	Pollo asado con patatas <i>Roast chicken with potatoes</i>	Atún con tomate al horno <i>Baked tuna with tomato sauce.</i>	Ternera rebozada con lechuga <i>Breaded veal with lettuce</i>	Hamburguesa de salmón al horno con champiñones <i>Baked salmon hamburger with mushrooms</i>
Fruta/Fruit/ /	Fruta/yogurFruit / yoghurt	Fruta/Fruit/	Fruta/fruit	Fruta/fruit
630/ 787,3Kcal. 20,1%Prot. 39,7% Lip. 40,1% Hc.	584/ 724kcal. 21,4%Prot. 43,9%Lip. 35,0% Hc	560/ 718,2kcal. 22,3% Prot. 29,6% Lip. 47,7% Hc	594/ 749,4Kcal. 19,6%Prot.. 36,5%Lip. 44,3%Hc	590/ 736,5kcal. 17,8%Prot. 32,4% Lip. 49,9% Hc

Responsabilidad y elaboración del menú: La dirección.

Menú revisado por la dietista-nutricionista Marina Gargallo Ulldemolins. Nª Colegiada: ARA00025

Ingestas calóricas para niños y niñas de 3-8/ 9-13 años (35%energía kcal/día). Incluye 30 gramos de pan.

Alérgenos: Platos con componentes alérgenos se señalan con asterisco *. Vichyssoise (leche), pescados (atún, lenguado, merluza, bacalao, salmón), paella (moluscos), ternera rebozada (cereal con gluten), magro empanado (cereal con gluten), calamares (molusco), pollo asado (sulfitos), huevos gratinados (huevos), pavo al horno (sulfitos), tagliatelle y espagueti (cereal con gluten), patatas congeladas (sulfitos).

MERIENDAS SALUDABLES PARA LOS NIÑOS

La merienda de nuestros niños representa el 15% de las calorías del día, nos debe aportar la energía suficiente para pasar la tarde de forma activa hasta la cena. Debemos asegurar su aporte calórico pero también su aporte nutritivo y equilibrado. Haremos un menú de meriendas complementando los almuerzos del mes.

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA

1ºPLATO + 2ºPLATO+ GUARNICION+ FRUTA

VEGETAL	+ CARNE
VEGETAL	+ PESCADO
VEGETAL	+ HUEVO
PASTA/ARROZ /LEGUMBRE	+ CARNE
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE	+ PESCADO
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE	+ HUEVO

CENA

1ºPLATO+2ºPLATO+GUARNICION+ FRUTA

PASTA/ARROZ + PESCADO
PASTA/ARROZ+ HUEVO
PASTA/ARROZ + CARNE
VEGETAL+ PESCADO
VEGETAL+HUEVO
VEGETAL+CARNE

Las guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales (ensalada, verduras...). En todas nuestras cenas debe haber un vegetal.

DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
TIPO	DULCE CASERO Y FRUTA	LACTEO Y FRUTA	BOCADILLO	FRUTOS SECOS Y FRUTA	BOCADILLO Y FRUTA
EJEMPLOS	Magdalenas caseras y mandarinas	Yogur y pera	Bocadillo de tomate con queso	Plátano y un puñado de nueces.	Bocadillo de jamón serrano con tomate y pera
	Bizcocho casero y un kiwi	Quesitos y plátano	Palitos. Tupper con humus.	Frutas secas como ciruelas pasas, orejones... y almendras	Bocadillo de tortilla de patata. Naranja
	Galletas con chocolate y Manzana	Batido casero de yogur con fresas	Bolsita de cereales integrales.	Tupper con frutas variadas troceadas y variado de frutos secos	Bocadillo de caballa con pimientos. Mandarinas

- La asociación Española de Pediatría de Atención Primaria recomienda que los niños hasta tres años consuman lácteos enteros y, a partir de los tres años o si el pequeño sufre sobrepeso, optar por los semidesnatados o desnatados.
- La opción de cereales integrales, es una opción más saludable.
- La AEP recomienda los frutos secos, pero nunca salados para los niños. Cuidado con los que tienen alergia.
- No aconsejamos las bebidas azucaradas, los zumos de fruta envasado, lácteos con alto porcentaje de grasa como las natillas, flanes, batidos..... y la bollería industrial, por supuesto.