Basal

Diciembre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	1 649 **Kcal** 19 **Gr** 12 **Prot** 78 **HC** 1,2 **AGS** Judías verdes rehogadas. T Tortilla de patata c/ensal.tomate . 3 Fruta temporada Pan 1	**2** 688 **Kcal** 37 **Gr** 29 **Prot** 97 **HC** 0,2 **AGS** Arroz con salsa de tomate. Caballa en aceite c/ensal.lechuga y maíz 4-8T Fruta temporada Pan Integral 1	**3** 609 **Kcal** 23 **Gr** 11 **Prot** 84 **HC** 0,2 **AGS** Crema de verduras (puerro, calabaza,zanah) 10T Pollo a la portuguesa c/ensalada. 10T Fruta temporada Pan 1	**4** 618 **Kcal** 32 **Gr** 30 **Prot** 94 **HC** 3,4 **AGS** Sopa de cocido con fideos integrales 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
7 No lectivo	**8** No lectivo	**9** 621 **Kcal** 35 **Gr** 40 **Prot** 110 **HC** 0,4 **AGS** Lentejas estofadas con verduras. 1T Salchichas frescas con puré de patata 13 Fruta temporada Pan Integral 1	**10** 661 **Kcal** 31 **Gr** 27 **Prot** 89 **HC** 0,1 **AGS** Macarrones c/salsa de tomate y orégano 1-3T-8T-11T Pescadilla con ajo y perejil y ensa. lechuga y zanah 4-5T Fruta temporada Pan 1	**11** 638 **Kcal** 34 **Gr** 28 **Prot** 55 **HC** 4,1 **AGS** Salteado de guisantes con ajo y pimentón. new Jamoncitos de pollo al chilindrón c/patatas Yogur 2 Pan 1
14 694 **Kcal** 31 **Gr** 35 **Prot** 95 **HC** 2,0 **AGS** Fideuá a la hortelana con verduras y pollo 1-3T-8T-11T Merluza en salsa de puerros con ensalada 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	**15** 631 **Kcal** 18 **Gr** 22 **Prot** 94 **HC** 1,3 **AGS** Alubias blancas caseras c/zanah eco. y pimiento Tortilla de calabacín c/ens.tomate. 3 Fruta temporada Pan 1	**16** 634 **Kcal** 35 **Gr** 27 **Prot** 87 **HC** 1,0 **AGS** Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. Salmón al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan Integral 1	**17** 684 **Kcal** 36 **Gr** 25 **Prot** 87 **HC** 5,6 **AGS** Crema de zanahoria y calabacín. 10T T Magro de cerdo estofado con patatas Fruta temporada Pan 1	**18** 618 **Kcal** 32 **Gr** 30 **Prot** 94 **HC** 3,4 **AGS** Sopa de cocido con fideos integrales 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
21 663 **Kcal** 23 **Gr** 18 **Prot** 81 **HC** 1,0 **AGS** Lentejas ecológicas a la castellana 1T Tortilla española con verduras salteadas 3 Fruta de temporada Pan Integral 1	**22** Comida especial Navidad	**23**	**24**	**25**

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 0-

Proximidad Integral Ecológico new Producto nuevo T Temporada

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años