

DICIEMBRE
2025

Menú
acompañado de
agua y/o leche,
ración de pan
diaria, los viernes
será integral.
Fruta fresca
(manzana, pera,
plátano, naranja,
mandarina y
frutas de
temporada) y
dos productos
ecológicos
mensualmente.

MENU
BASAL

Alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																								
<div>1</div> <div>Lentejas a la castellana Albondigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>447</td><td>Proteína (gr)</td><td>14,5</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>59,9</td><td>Lípidos (gri)</td><td>19,9</td></tr></table>	Energía (kcal)	447	Proteína (gr)	14,5	Hidratos Carb. (gr)	59,9	Lípidos (gri)	19,9	<div>2</div> <div>Macarrones con tomate Merluza en salsa de zanahoria Fruta de temporada Pan</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>447</td><td>Proteína (gr)</td><td>12,6</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>64,4</td><td>Lípidos (gri)</td><td>18,9</td></tr></table>	Energía (kcal)	447	Proteína (gr)	12,6	Hidratos Carb. (gr)	64,4	Lípidos (gri)	18,9	<div>3</div> <div>Crema de verduras ECO Pollo guisado Fruta de temporada Pan</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>357</td><td>Proteína (gr)</td><td>10,4</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>44,4</td><td>Lípidos (gri)</td><td>21,7</td></tr></table>	Energía (kcal)	357	Proteína (gr)	10,4	Hidratos Carb. (gr)	44,4	Lípidos (gri)	21,7	<div>4</div> <div>Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con tomate y queso Fruta de temporada Pan</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>442</td><td>Proteína (gr)</td><td>15,4</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>52,8</td><td>Lípidos (gri)</td><td>20,8</td></tr></table>	Energía (kcal)	442	Proteína (gr)	15,4	Hidratos Carb. (gr)	52,8	Lípidos (gri)	20,8	<div>5</div> <div>Patatas guisadas con verduras Caballa con tomate Yogur natural Pan integral</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>456</td><td>Proteína (gr)</td><td>18,5</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>45,0</td><td>Lípidos (gri)</td><td>27,4</td></tr></table>	Energía (kcal)	456	Proteína (gr)	18,5	Hidratos Carb. (gr)	45,0	Lípidos (gri)	27,4
Energía (kcal)	447	Proteína (gr)	14,5																																									
Hidratos Carb. (gr)	59,9	Lípidos (gri)	19,9																																									
Energía (kcal)	447	Proteína (gr)	12,6																																									
Hidratos Carb. (gr)	64,4	Lípidos (gri)	18,9																																									
Energía (kcal)	357	Proteína (gr)	10,4																																									
Hidratos Carb. (gr)	44,4	Lípidos (gri)	21,7																																									
Energía (kcal)	442	Proteína (gr)	15,4																																									
Hidratos Carb. (gr)	52,8	Lípidos (gri)	20,8																																									
Energía (kcal)	456	Proteína (gr)	18,5																																									
Hidratos Carb. (gr)	45,0	Lípidos (gri)	27,4																																									
<div>8</div> <div>Festivo</div>	<div>9</div> <div>Arroz con tomate Tortilla con calabacín con ensalada de colores Fruta de temporada Pan</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>575</td><td>Proteína (gr)</td><td>27,0</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>67,7</td><td>Lípidos (gri)</td><td>16,3</td></tr></table>	Energía (kcal)	575	Proteína (gr)	27,0	Hidratos Carb. (gr)	67,7	Lípidos (gri)	16,3	<div>10</div> <div>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>547</td><td>Proteína (gr)</td><td>16,8</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>72,3</td><td>Lípidos (gri)</td><td>24,1</td></tr></table>	Energía (kcal)	547	Proteína (gr)	16,8	Hidratos Carb. (gr)	72,3	Lípidos (gri)	24,1	<div>11</div> <div>Puré de verdura Abadejo rebozado con ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>416</td><td>Proteína (gr)</td><td>15,6</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>47,5</td><td>Lípidos (gri)</td><td>22,0</td></tr></table>	Energía (kcal)	416	Proteína (gr)	15,6	Hidratos Carb. (gr)	47,5	Lípidos (gri)	22,0	<div>12</div> <div>Lentejas con calabaza Pollo guisado Yogur natural Pan integral</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>461</td><td>Proteína (gr)</td><td>14,3</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>48,3</td><td>Lípidos (gri)</td><td>33,1</td></tr></table>	Energía (kcal)	461	Proteína (gr)	14,3	Hidratos Carb. (gr)	48,3	Lípidos (gri)	33,1								
Energía (kcal)	575	Proteína (gr)	27,0																																									
Hidratos Carb. (gr)	67,7	Lípidos (gri)	16,3																																									
Energía (kcal)	547	Proteína (gr)	16,8																																									
Hidratos Carb. (gr)	72,3	Lípidos (gri)	24,1																																									
Energía (kcal)	416	Proteína (gr)	15,6																																									
Hidratos Carb. (gr)	47,5	Lípidos (gri)	22,0																																									
Energía (kcal)	461	Proteína (gr)	14,3																																									
Hidratos Carb. (gr)	48,3	Lípidos (gri)	33,1																																									
<div>15</div> <div>Brócoli rehogado Magro de cerdo en salsa Fruta de temporada Pan</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>345</td><td>Proteína (gr)</td><td>13,6</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>32,8</td><td>Lípidos (gri)</td><td>23,1</td></tr></table>	Energía (kcal)	345	Proteína (gr)	13,6	Hidratos Carb. (gr)	32,8	Lípidos (gri)	23,1	<div>16</div> <div>Judías blancas estofadas Merluza en salsa verde Fruta ECO Pan</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>400</td><td>Proteína (gr)</td><td>8,0</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>56,3</td><td>Lípidos (gri)</td><td>22,5</td></tr></table>	Energía (kcal)	400	Proteína (gr)	8,0	Hidratos Carb. (gr)	56,3	Lípidos (gri)	22,5	<div>17</div> <div>Puré de calabacín Contramuslo de pollo en salsa de verduras Fruta de temporada Pan</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>357</td><td>Proteína (gr)</td><td>13,4</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>39,0</td><td>Lípidos (gri)</td><td>20,8</td></tr></table>	Energía (kcal)	357	Proteína (gr)	13,4	Hidratos Carb. (gr)	39,0	Lípidos (gri)	20,8	<div>18</div> <div>Garbanzos estofados Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>536</td><td>Proteína (gr)</td><td>19,3</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gr)</td><td>67,2</td><td>Lípidos (gri)</td><td>21,2</td></tr></table>	Energía (kcal)	536	Proteína (gr)	19,3	Hidratos Carb. (gr)	67,2	Lípidos (gri)	21,2	<div>19</div> <div>Macarrones con tomate Entremeses calientes (empanadillas, nuggets, croqueta de jamón) Yogur natural Pan integral</div> <table><tr><td>Energía (kcal)</td><td>563</td><td>Proteína (gr)</td><td>23,6</td></tr><tr><td>Hidratos Carb. (gri)</td><td>67,4</td><td>Lípidos (gri)</td><td>19,3</td></tr></table>	Energía (kcal)	563	Proteína (gr)	23,6	Hidratos Carb. (gri)	67,4	Lípidos (gri)	19,3
Energía (kcal)	345	Proteína (gr)	13,6																																									
Hidratos Carb. (gr)	32,8	Lípidos (gri)	23,1																																									
Energía (kcal)	400	Proteína (gr)	8,0																																									
Hidratos Carb. (gr)	56,3	Lípidos (gri)	22,5																																									
Energía (kcal)	357	Proteína (gr)	13,4																																									
Hidratos Carb. (gr)	39,0	Lípidos (gri)	20,8																																									
Energía (kcal)	536	Proteína (gr)	19,3																																									
Hidratos Carb. (gr)	67,2	Lípidos (gri)	21,2																																									
Energía (kcal)	563	Proteína (gr)	23,6																																									
Hidratos Carb. (gri)	67,4	Lípidos (gri)	19,3																																									
<div>22</div> <div>Festivo</div>	<div>23</div> <div>Festivo</div>	<div>24</div> <div>Festivo</div>	<div>25</div> <div>Festivo</div>	<div>26</div> <div>Festivo</div>																																								
<div>29</div> <div>Festivo</div>	<div>30</div> <div>Festivo</div>	<div>31</div> <div>Festivo</div>																																										

1

CRUSTACEANS
CRUSTACEOS

2

SESAME
SESAMO

3

NUTS
FRUTOS DE
ÁRBOL

4

GLUTEN
GLUTEN

5

EGG
HUEVO

6

FISH
PECADO

7

SHELLFISH
MOLUSCOS

8

MUSTARD
MOSTAZA

9

CELERY
APIO

10

PEANUTS
CACAHUETES

11

MILK
LÁCTEOS

12

SULPHITE
SULFITO

13

SOYA
SOJA

14

LUPINS
ALTRAMUZES

Feliz Navidad

La información sobre los ingredientes , alérgenos y valoración nutricional y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición de las familias en <https://menu.ausolan.com/>
Los códigos de acceso son: El Adela Abrines 1351, El Alfredo López 1352, El Conde Elda 1353 y El Javier G Pita 1354

Feliz
Navidad

La información sobre los ingredientes , alérgenos y valoración nutricional y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición de las familias en <https://menuo.ausolan.com/>
Los códigos de acceso son: El Adela Abrines 1351, El Alfredo López 1352, El Conde Elda 1353 y El Javier G Pita 1354