

COLEGIO LA LOMA
DICIEMBRE 2025

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Patatas guisadas a la marinera
Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Huevos con bechamel y tomate Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo y v
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 736 kcal . Lipídos: 42,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 33,2 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas 	Espirales de colores con bacon 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) Ensalada Tabulé (cuscus) 	Huevos a la flamenca con ensalada garnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Tortilla de patata con calabacín asado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 467 kcal . Lipídos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 41,9 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 18,6 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate
Estofado de cerdo con verduras con verduras 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Pizza de jamón York con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate

Energía: 686 kcal . Lipídos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 75,7 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 31,5 g . Sal: 3,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26

Energía: . Lipídos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2

Energía: . Lipídos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.