

COLEGIO EL LIMONAR
DICIEMBRE 2025



Menú Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Sopa casera de picadillo con pasta Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 595,066 prot (g): 27,459 lip (g): 19,009 hc (g): 74,163	02 Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan integral Kcal: 624,258 prot (g): 34,217 lip (g): 20,798 hc (g): 72,782	03 Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 518,269 prot (g): 23,872 lip (g): 13,949 hc (g): 72,17	04 Guiso de lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 601,68 prot (g): 26,51 lip (g): 19,003 hc (g): 79,888	05 Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 341,249 prot (g): 9,555 lip (g): 13,153 hc (g): 42,384
08  Festivo	09 Macarrones gratinados con queso Revuelto de huevo y jamón york Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 480,333 prot (g): 18,821 lip (g): 11,883 hc (g): 72,288	10 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta en salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 544,454 prot (g): 25,452 lip (g): 17,355 hc (g): 64,852	11 Cocido andaluz Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 693,072 prot (g): 34,346 lip (g): 26,777 hc (g): 74,211	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 617,212 prot (g): 26,689 lip (g): 21,071 hc (g): 77,525
15 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 474,907 prot (g): 24,722 lip (g): 18,516 hc (g): 47,954	16 Alubias blancas guisadas con chorizo Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 844,905 prot (g): 36,454 lip (g): 42,711 hc (g): 71,762	17 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 322,347 prot (g): 19,68 lip (g): 15,413 hc (g): 29,409	18  Sopa casera de picadillo con pasta Hot dog Patatas fritas Natillas de vainilla y pan integral Kcal: 957,861 prot (g): 31,497 lip (g): 45,401 hc (g): 101,858	19 Coditos a la italiana Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco Kcal: 497,862 prot (g): 22,325 lip (g): 12,477 hc (g): 71,076
22  Vacaciones	23  Vacaciones	24  Navidad	25  Navidad	26  Vacaciones
29  Vacaciones	30  Vacaciones	31  Vacaciones	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD JUEVES 18 DICIEMBRE 	
Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias				

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.



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



lácteos

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESMO	MOSTAZA	ALMENDRAS	ALTRANZUELOS	SUERFOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de picadillo con pasta	1							9				11	12	14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9				9		14
			Guarnición	Puré de patata		2						9				9		14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1							9				11		
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3					9				11		
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz	2							9				12		14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno								11						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de pollo empanado	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera								9						
			Segundo	Tortilla francesa con queso	2	3						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con pasta	1							9				11	12	14
			Segundo	Hot dog	1	2	3					9	10					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Coditos a la italiana	1							9				11		
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón														
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3					9				11	12	14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Espirales a la carbonara	1	2	3					9				11		
			Segundo	Abadejo en salsa verde														
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo)														14
			Segundo	Escalope de cerdo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria,														
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casero y oré	1	2	3					9						14
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con pasta	1							9				11	12	14
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa con patatas														14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3					9				11	12	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	3					9				11		
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4										
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														