

DICIEMBRE 2025 MENÚ SIN LACTOSA (1-3 AÑOS)

C.E.I. LA LUNA

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
49	1	2	3	4	5
PRIMERO	Sopa de puchero con huevo duro (1)	Guiso de patata, calabaza, zanahoria y guisantes	Arroz con hígado de pollo	Guiso de garbanzos con magro	Sopa de tomate (4)
SEGUNDO	Carne del puchero desmigada Zanahorias baby al vapor	Merluza al horno con tomate y zanahorias (2)	Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria aliñada con AOVE (7)	Filete de rosada al horno con coliflor y ajito (2)	Pizza con base de tortita de integral, tomate, queso SIN LACTOSA, pavo y verduritas (4) Ensalada de lechuga con AOVE (7)
POSTRE	Pera	Mandarina	Yogurt SIN LACTOSA	Plátano	Manzana
50	8	9	10	11	12
PRIMERO	FIESTA	Cocido de verduras (puerro, zanahoria, judías verdes y calabacín)	Lentejas con verduras	Crema de verduras con cebolla, calabacín, patata, zanahoria y brócoli	Espaguetis con bacon de pavo, champiñones y nata SIN LACTOSA (4)
SEGUNDO		Tortilla de pavo Ensalada de lechuga, tomate, y maíz con AOVE (7)	Daditos de bacalao con tomate y patatas (2) Queso fresco SIN LACTOSA	Solomillo de pavo Tomate aliñado con AOVE (7)	Boquerones empanados al horno sin espina (2,4) Tomate natural y maíz aliñado con AOVE (7)
POSTRE		Pera	Yogurt SIN LACTOSA	Naranja	Plátano
51	15	16	17	18	19
PRIMERO	Puchero con verduras (patata, zanahoria, habichuelas)	Guiso de patata, calabaza y guisantes	Crema de verduras patata, puerro champiñones y zanahoria	Arroz con verduras	Sopa de verdura con repollo 
SEGUNDO	Carne del puchero desmigada Tomate aliñado con maíz aliñado con AOVE (7)	Rosada con tomate y patatas al horno (2)	Tortilla de patatas (1)	Merluza al horno con tomate y zanahorias (2)	Salchichas tipo frankfurt (9) Puré de patatas 
POSTRE	Mandarina	Plátano	Yogurt SIN LACTOSA	Manzana asada	Galleta navideña de jengibre (4) 
52	22	23	24	25	26
PRIMERO	Sopa de puchero con pasta de letra y pollo (4)	Guiso de chícharos con verduras	FIESTA	FIESTA	Macarrones con sofrito de verduras y pollo y queso SIN LACTOSA (4)
SEGUNDO	Carne desmigada Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz aliñado con AOVE (7)	Daditos de bacalao con tomate y patatas (2)			Patatas revueltas con huevo (1)
POSTRE	Manzana	Batata asada			Plátano
53	29	30	31		
PRIMERO	Puchero con verduras (patata, zanahoria, habichuelas)	Fideuá con verduras (4)	FIESTA		
SEGUNDO	Tortilla francesa (1) Tomate aliñado con maíz aliñado con AOVE (7)	Filete de rosada al horno con coliflor y ajito (2)			
POSTRE	Platano	Pera			

Alérgenos:

Huevo (1) Pescado (2) Lactosa (3) Gluten (4) Molusco (5) Apio (6) Sulfitos (7) Crustáceo (8) Soja (9)

En todos los menús se ofrece pan blanco y una vez a la semana se ofrece pan integral.

Se priorizará el uso de fruta y verdura de temporada. La fruta se podrá ofrecer triturada y luego chafada y posteriormente a trocitos para favorecer la transición del triturado al sólido.

Fruta de temporada: aguacate, caqui, castaña, chirimoya, dátil, granada, higo, kiwi, limón, madroño, mandarina, mango, manzana, melocotón de Calanda, membrillo, papaya, pera, piña, plátano, uva, berenjena, berro, naranja.

Verdura de temporada: acelga, alcachofa, apio, boniato, calabacín, calabaza, canónigos, cebolla, champiñón, chirivía, coles de hoja, coliflor, lechuga, puerro, remolacha, brócoli, endibia, escarola, judía verde, patata vieja, pimiento, zanahoria.

No se utiliza ningún ingrediente que contenga Glutamato monosódico ni ningún otro aditivo potenciador del sabor.

Todas las comidas se acompañan con agua para asegurar la correcta hidratación de los niños.

Todas las elaboraciones se realizan a diario en la cocina del CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL LA LUNA y para ello siempre se usa Aceite de Oliva Virgen Extra

Los menús escolares deben garantizar las necesidades calóricas y los porcentajes de macronutrientes establecidos, para garantizar una alimentación equilibrada y saludable en función de los grupos de edad.

Según el Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría y la 'Guía de comedores escolares' del Programa Perseo los niños deberían consumir al menos:

1 ración semanal de pescado azul de pequeño tamaño (de bajo contenido en mercurio)

2 y 3 raciones semanales de pescado blanco.

Niños: ración de pescado limpio y sin espinas debería pesar entre 50 y 85 gramos

Bebés, ración de pescado limpio y sin espinas debería pesar entre 25 y 50 gramos.

Cipriano González Ibáñez
Licenciado en Farmacia



Alérgenos:

Huevo (1) Pescado (2) Lactosa (3) Gluten (4) Molusco (5) Apio (6) Sulfitos (7) Crustáceo (8) Soja (9)