



MENÚ GENERAL

DICIEMBRE 2025

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate casero CROQUETAS DE JAMÓN con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 744 13,6 81,6 38,8	GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos TORTILLA DE CALABACÍN con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 615 21,7 58 30,1	ESPAGUETIS CARBONARA BOQUERONES EN TEMPURA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 747 31,1 66,4 37,7	CREMA DE CALABACÍN ECO CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO con pisto Yogur, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 691 41,5 44,6 37	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 605 31,1 58,6 24,8
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con tomate HUEVOS REVUELTOS con pavo Fruta de temporada, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 631 29,8 56,3 29,8	MACARRONES A LA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO con brotes verdes Fruta de temporada, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 761 26,5 55,7 46,6	CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO ADOBADA con quinoa Fruta de temporada, pan integral KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 663 30,5 67,9 27,7	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras y arroz integral BACALAO CON TOMATE Yogur, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 740 35,1 51,9 41,7
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta de temporada, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 655 17,9 61,7 34,7	FIDEUÁ CON VERDURAS ABADEJO A LA GADITANA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 603 16,6 49 35,5	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 605 31,1 58,6 24,8	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY Fruta de temporada, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 602 28,2 63,5 25	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PIZZA DE YORK Y QUESO con patatas fritas Yogur, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 731 21,8 74,1 37,7
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

- Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
- Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DECEMBER 2025



GENERAL MEAL

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ORGANIC RICE with tomato sauce HAM CROQUETES with salad Fruit, bread	SAUTEÉD PEAS with garlic ZUCCHINI OMELET with salad Fruit, bread	PASTA with carbonara sauce BREADED ANCHOVIES with salad Fruit, bread	ORGANIC ZUCCHINI SOUP ROAST CHICKEN with pisto Yogur, bread	STEW SOUP (with noodles) CHICKPEAS STEW (beef, potato, and carrot) Fruit, whole-wheat bread
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
NO LECTIVO	SAUTEED GREEN BEANS with tomato SCRAMBLED EGGS with turkey Fruit, bread	PASTA with Neapolitan sauce BAKED HAKE with salad Fruit, bread	PUMPKIN CREAM MARINATED PORK LOIN with quinoa Fruit, whole-wheat bread	LENTILS with vegetables COD FISH WITH TOMATO Yogur, bread
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
SAUTEED BROCOLI with garlic SPANISH OMELETTE with tomato Fruit, bread	VEGETABLE FIDEUÁ BAKED POLLOCK with salad Fruit, bread	STEW SOUP (with noodles) CHICKPEAS STEW (beef, potato, and carrot) Fruit, whole-wheat bread	SAUTÉD ORGANIC RICE CURRY CHICKEN Fruit, bread	SPECIAL CHRISTMAS MENU  HAM AND CHEESE PIZZA with fries Yogur, bread
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



MENÚ 2º CICLO

DICIEMBRE 2025

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ REHOGADO ECOLÓGICO con salsa de tomate casera CROQUETAS DE JAMÓN con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos TORTILLA DE CALABACÍN con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAGUETIS CARBONARA BOQUERONES EN TEMPURA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABACÍN ECO RAGOUT DE POLLO AL HORNO con verduras Yogur, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con tomate HUEVOS REVUELTOS con pavo Fruta de temporada, pan	MACARRONES A LA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO con brotes verdes Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABAZA LOMO FRESCO EN SALSA con quinoa Fruta de temporada, pan integral	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras y arroz integral BACALAO CON TOMATE Yogur, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta de temporada, pan	FIDEUÁ CON VERDURAS ABADEJO A LA GADITANA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO EN SALSA Fruta de temporada, pan	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PIZZA DE YORK Y QUESO con patatas fritas Yogur, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DICIEMBRE 2025

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ BAJO EN COLESTEROL

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate casero LOMO DE SAJONIA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos TORTILLA DE CALABACÍN con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAGUETIS REHOGADOS con ojitos y orégano MERLUZA A LA PLANCHA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABACÍN ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO con pisto Yogur, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con tomate HUEVOS REVUELTOS con pavo Fruta de temporada, pan	MACARRONES A LA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO con brotes verdes Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO FRESCO con quinoa Fruta de temporada, pan integral	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras y arroz integral BACALAO CON TOMATE Yogur, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA FRANCESA con tomate Fruta de temporada, pan	FIDEUÁ CON VERDURAS ABADEJO A LA PLANCHA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY Fruta de temporada, pan	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PIZZA DE YORK Y QUESO con patatas fritas Yogur, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

- Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
- Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DICIEMBRE 2025

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate casero CROQUETAS SIN ALERGENOS con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos TORTILLA DE CALABACÍN con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAGUETIS CARBONARA BOQUERONES EN TEMPURA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABACÍN ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO con pisto Yogur, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con tomate HUEVOS REVUELTOS con pavo Fruta de temporada, pan	MACARRONES A LA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO con brotes verdes Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO ADOBADA con quinoa Fruta de temporada, pan integral	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras y arroz integral BACALAO CON TOMATE Yogur, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta de temporada, pan	FIDEUÁ CON VERDURAS ABADEJO A LA GADITANA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY Fruta de temporada, pan	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PANINI CASERO DE YORK Y QUESO con patatas fritas Yogur, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DICIEMBRE 2025

MENÚ SIN GLUTEN

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate casero CROQUETAS SIN ALÉRGENOS con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos TORTILLA DE CALABACÍN con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAGUETIS CARBONARA (sin gluten) MERLUZA A LA PLANCHA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABACÍN ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO con pisto Yogur, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos sin gluten) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con tomate HUEVOS REVUELTOS con pavo Fruta de temporada, pan	MACARRONES A LA NAPOLITANA (sin gluten) MERLUZA AL HORNO con brotes verdes Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO ADOBADA con quinoa Fruta de temporada, pan integral	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras y arroz integral BACALAO CON TOMATE Yogur, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta de temporada, pan	FIDEUÁ CON VERDURAS (sin gluten) ABADEJO A LA GADITANA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos sin gluten) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY Fruta de temporada, pan	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PANINI CASERO SIN GLUTEN DE YORK Y QUESO con patatas fritas Yogur, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

- Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
- Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DICIEMBRE 2025

MENÚ SIN HUEVO

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate casero CROQUETAS SIN ALÉRGENOS con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos LOMO DE SAJONIA con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAGUETIS CARBONARA (pasta sin huevo) MERLUZA AL HORNO con salteado de verduras Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABACÍN ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO con pisto Yogur, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos sin huevo) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con tomate FILETE DE TERNERA A LA PLANCHAS con ensalada Fruta de temporada, pan	MACARRONES A LA BOLOÑESA (pasta sin huevo) MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO ADOBADA con quinoa Fruta de temporada, pan integral	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras y arroz integral BACALAO CON TOMATE con brotes verdes Yogur, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos FILETE DE TERNERA ASADO con tomate Fruta de temporada, pan	FIDEUÁ CON VERDURAS (pasta sin huevo) ABADEJO A LA GADITANA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos sin huevo) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY con ensalada de lechuga Fruta de temporada, pan	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PANINI CASERO DE YORK Y QUESO con patatas fritas Yogur, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DICIEMBRE 2025

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ SIN LECHE (PLV)

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate casero CROQUETAS SIN ALÉRGENOS con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos TORTILLA DE CALABACÍN con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAGUETIS CON TOMATE BOQUERONES EN TEMPURA con salteado de verduras Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABACÍN ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO con pisto Yogur de soja, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con tomate HUEVOS REVUELTOS con pavo Fruta de temporada, pan	MACARRONES A LA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO ADOBADA con quinoa Fruta de temporada, pan integral	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras y arroz integral BACALAO CON TOMATE con brotes verdes Yogur, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta de temporada, pan	FIDEUÁ CON VERDURAS ABADEJO A LA GADITANA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY Fruta de temporada, pan	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PANINI CASRO DE PAVO con patatas fritas Yogur de soja, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DICIEMBRE 2025

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ SIN LACTOSA

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate casero CROQUETAS SIN ALÉRGENOS con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos TORTILLA DE CALABACÍN con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAGUETIS CARBONARA BOQUERONES EN TEMPURA con salteado de verduras Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABACÍN ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO con pisto Yogur de soja, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con tomate HUEVOS REVUELTOS con pavo Fruta de temporada, pan	MACARRONES A LA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO ADOBADA con quinoa Fruta de temporada, pan integral	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras y arroz integral BACALAO CON TOMATE con brotes verdes Yogur, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta de temporada, pan	FIDEUÁ CON VERDURAS ABADEJO A LA GADITANA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY Fruta de temporada, pan	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PANINI CASRO DE PAVO con patatas fritas Yogur de soja, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DICIEMBRE 2025

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ SIN LEGUMBRE

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate casero CROQUETAS DE JAMÓN con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	ESPINACAS REHOGADAS con ajitos tiernos TORTILLA DE CALABACÍN con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAGUETIS CARBONARA BOQUERONES EN TEMPURA con salteado de verduras Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABACÍN ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO con pisto Yogur, pan	SOPA DE COCIDO SIN LEGUMBRES (con fideos) COCIDO COMPLETO (ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	COLIFLOR REHOGADA HUEVOS REVUELTOS con pavo Fruta de temporada, pan	MACARRONES A LA BOLOÑESA con ternera MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO ADOBADA con quinoa Fruta de temporada, pan integral	ARROZ INTEGRAL con verduras BACALAO CON TOMATE con brotes verdes Yogur, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta de temporada, pan	FIDEUÁ CON VERDURAS ABADEJO A LA GADITANA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	SOPA DE COCIDO SIN LEGUMBRES (con fideos) COCIDO COMPLETO (ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY Fruta de temporada, pan	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PIZZA DE YORK Y QUESO con patatas fritas Yogur, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DICIEMBRE 2025

MENÚ SIN MARISCO

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate casero CROQUETAS SIN ALÉRGENOS con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAGUETIS CARBONARA MERLUZA AL HORNO con salteado de verduras Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABACÍN ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO con pisto Yogur, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con tomate HUEVOS REVUELTOS con pavo Fruta de temporada, pan	MACARRONES A LA BOLOÑESA con ternera SALMÓN AL VAPOR con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO ADOBADA con quinoa Fruta de temporada, pan integral	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras y arroz integral MERLUZA AL HORNO con brotes verdes Yogur, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta de temporada, pan	FIDEUÁ CON VERDURAS ABADEJO A LA GADITANA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY Fruta de temporada, pan	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PANINI CASERO DE YORK Y QUESO con patatas fritas Yogur, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

- Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
- Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DICIEMBRE 2025

MENÚ SIN PESCADO

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate casero CROQUETAS SIN ALÉRGENOS con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAGUETIS CARBONARA FILETE DE TERNERA con salteado de verduras Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABACÍN ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO con pisto Yogur, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con tomate HUEVOS REVUELTOS con pavo Fruta de temporada, pan	MACARRONES A LA BOLOÑESA con ternera FILETE DE POLLO A LA PLANCHA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO ADOBADA con quinoa Fruta de temporada, pan integral	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras y arroz integral FILETE DE TERNERA ASADO con brotes verdes Yogur, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta de temporada, pan	FIDEUÁ CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY Fruta de temporada, pan	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PANINI CASERO DE YORK Y QUESO con patatas fritas Yogur, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

- Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
- Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DICIEMBRE 2025

MENÚ SIN CERDO

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate casero CROQUETAS DE PATATA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAGUETIS CARBONARA (sin bacon) MERLUZA AL HORNO con salteado de verduras Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABACÍN ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO con pisto Yogur, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO SIN CERDO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con tomate HUEVOS REVUELTOS con pavo Fruta de temporada, pan	MACARRONES A LA BOLOÑESA con ternera SALMÓN AL VAPOR con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	CREMA DE CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA con quinoa Fruta de temporada, pan integral	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras y arroz integral MERLUZA AL HORNO con brotes verdes Yogur, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta de temporada, pan	FIDEUÁ CON VERDURAS ABADEJO A LA GADITANA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO SIN CERDO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY Fruta de temporada, pan	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PIZZA DE YORK Y QUESO con patatas fritas Yogur, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



DICIEMBRE 2025

SUGERENCIAS DE MENÚ PARA LAS CENAS

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS con puré de patatas Fruta de temporada, pan	ESTOFADO DE TERNERA con menestra de verduras Fruta de temporada, pan	LACÓN A LA GALLEGA con ensalada completa Fruta de temporada, pan	TORTILLA FRANCESA con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada, pan	HAMBURGUESA DE TERNERA CASERA con ensalada Fruta de temporada, pan
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	BACALAO A LA RIOJANA con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada, pan	COLIFLOR CON BECHAMEL Y FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Fruta de temporada, pan	ALBÓNDIGAS ESTOFADAS con verduritas Fruta de temporada, pan	SALCHICHAS DE PAVO con ensalada completa Fruta de temporada, pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
SALTEADO DE GARBANZOS con espinacas Fruta de temporada, pan	ALITAS DE POLLO con calabacín a la plancha Fruta de temporada, pan	REVUELTO DE HUEVOS con gambas Fruta de temporada, pan	MERLUZA A LA ANDALUZA con ensalada completa Fruta de temporada, pan	CARNE PICADA REHOGADA con puré de patata Fruta de temporada, pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		

- Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G. Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
- Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.