



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 GENERAL

LUNES 1

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

MARTES 2

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

MIÉRCOLES 3

ESPAÑUETIS 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

JUEVES 4

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

VIERNES 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

LUNES 8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
con tomate

HUEVOS REVUELTO
con pavo

Fruta de temporada, pan
KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g)
631 29,8 56,3 29,8

MIÉRCOLES 10

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

JUEVES 11

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

VIERNES 12

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

FIDEUÁ CON VERDURAS

MIÉRCOLES 17

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO

VIERNES 19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD



PIZZA DE YORK Y QUESO
con patatas fritas

Yogur, pan

POLLO AL CURRY

Fruta de temporada, pan
KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g)
602 28,2 63,5 25

KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g)
731 21,8 74,1 37,7

LUNES 22

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 24

NO LECTIVO

VIERNES 26

NO LECTIVO

LUNES 29

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 31

NO LECTIVO



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

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

Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkorn 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

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO
con tomate casero

LOMO DE SAJONIA
con ensalada de la huerta

Fruta de temporada, pan

MARTES 2

GUISANTES REHOGADOS
con ajitos tiernos

TORTILLA DE CALABACÍN
con ensalada de brotes tiernos

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 3

ESPAÑUETIS REHOGADOS
con ojitos y orégano

MERLUZA A LA PLANCHA
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

JUEVES 4

CREMA DE CALABACÍN ECO

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
con pisto

Yogur, pan

VIERNES 5

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)

Fruta de temporada, pan integral

LUNES 8

FESTIVO

MARTES 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
con tomate

HUEVOS REVUELTO
con pavo

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA

MERLUZA AL HORNO
con brotes verdes

Fruta de temporada, pan

JUEVES 11

CREMA DE CALABAZA

CINTA DE LOMO FRESCO
con quinoa

Fruta de temporada, pan integral

VIERNES 12

LENTEJAS ESTOFADAS
con verduras y arroz integral

BACALAO CON TOMATE

Yogur, pan

LUNES 15

BROCOLI REHOGADO
con ajitos

TORTILLA FRANCESA
con tomate

Fruta de temporada, pan

MARTES 16

FIDEUÁ CON VERDURAS

ABADEJO A LA PLANCHA
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 17

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)

Fruta de temporada, pan integral

JUEVES 18

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO

POLLO AL CURRY

Fruta de temporada, pan

VIERNES 19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

PIZZA DE YORK Y QUESO
con patatas fritas

Yogur, pan



LUNES 22

NO LECTIVO

MARTES 23

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 24

NO LECTIVO

JUEVES 25

NO LECTIVO

VIERNES 26

NO LECTIVO

LUNES 29

NO LECTIVO

MARTES 30

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 31

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 FRUTOS SECOS

LUNES 1

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO
con tomate casero

CROQUETAS SIN ALERGENOS
con ensalada de la huerta
Fruta de temporada, pan

MARTES 2

GUISANTES REHOGADOS
con ajitos tiernos

TORTILLA DE CALABACÍN
con ensalada de brotes tiernos
Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 3

ESPAÑUETIS CARBONARA

BOQUERONES EN TEMPURA
con ensalada mixta
Fruta de temporada, pan

JUEVES 4

CREMA DE CALABACÍN ECO

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
con pisto
Yogur, pan

VIERNES 5

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)
Fruta de temporada, pan integral

LUNES 8

FESTIVO

MARTES 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
con tomate

HUEVOS REVUELTOS
con pavo

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA

MERLUZA AL HORNO
con brotes verdes

Fruta de temporada, pan

JUEVES 11

CREMA DE CALABAZA

CINTA DE LOMO ADOBADA
con quinoa

Fruta de temporada, pan integral

VIERNES 12

LENTEJAS ESTOFADAS
con verduras y arroz integral

BACALAO CON TOMATE

Yogur, pan

LUNES 15

BROCOLI REHOGADO
con ajitos

TORTILLA ESPAÑOLA
con tomate

Fruta de temporada, pan

MARTES 16

FIDEUÁ CON VERDURAS

ABADEJO A LA GADITANA
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 17

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)

Fruta de temporada, pan integral

JUEVES 18

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO

POLLO AL CURRY

Fruta de temporada, pan

VIERNES 19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

PANINI CASERO DE YORK Y QUESO
con patatas fritas

Yogur, pan

LUNES 22

NO LECTIVO

MARTES 23

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 24

NO LECTIVO

JUEVES 25

NO LECTIVO

VIERNES 26

NO LECTIVO

LUNES 29

NO LECTIVO

MARTES 30

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 31

NO LECTIVO



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 GLUTEN

LUNES 1

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO
con tomate casero

CROQUETAS SIN ALÉRGENOS
con ensalada de la huerta
Fruta de temporada, pan

MARTES 2

GUISEANTES REHOGADOS
con ajitos tiernos

TORTILLA DE CALABACÍN
con ensalada de brotes tiernos
Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 3

ESPAÑUETIS CARBONARA
(sin gluten)

MERLUZA A LA PLANCHA
con ensalada mixta
Fruta de temporada, pan

JUEVES 4

CREMA DE CALABACÍN ECO

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
con pisto
Yogur, pan

VIERNES 5

SOPA DE COCIDO

(con fideos sin gluten)
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)
Fruta de temporada, pan integral

LUNES 8

NO LECTIVO

MARTES 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
con tomate

HUEVOS REVUELTO
con pavo

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA
(sin gluten)

MERLUZA AL HORNO
con brotes verdes

Fruta de temporada, pan

JUEVES 11

CREMA DE CALABAZA

CINTA DE LOMO ADOBADA
con quinoa

Fruta de temporada, pan integral

VIERNES 12

LENTEJAS ESTOFADAS
con verduras y arroz integral

BACALAO CON TOMATE
Yogur, pan

LUNES 15

BROCOLI REHOGADO
con ajitos

TORTILLA ESPAÑOLA
con tomate

Fruta de temporada, pan

MARTES 16

FIDEUÁ CON VERDURAS
(sin gluten)

ABADEJO A LA GADITANA
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 17

SOPA DE COCIDO
(con fideos sin gluten)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)

Fruta de temporada, pan integral

JUEVES 18

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO

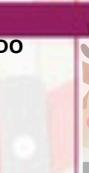
POLLO AL CURRY

Fruta de temporada, pan

VIERNES 19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
PANINI CASERO SIN GLUTEN
DE YORK Y QUESO

con patatas fritas
Yogur, pan



LUNES 22

NO LECTIVO

MARTES 23

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 24

NO LECTIVO

JUEVES 25

NO LECTIVO

VIERNES 26

NO LECTIVO

LUNES 29

NO LECTIVO

MARTES 30

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 31

NO LECTIVO



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 HUEVO

LUNES 1

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO
con tomate casero

CROQUETAS SIN ALÉRGENOS
con ensalada de la huerta

Fruta de temporada, pan

MARTES 2

GUISEANTES REHOGADOS
con ajitos tiernos

LOMO DE SAJONIA
con ensalada de brotes tiernos

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 3

ESPAÑUETIS CARBONARA
(pasta sin huevo)

MERLUZA AL HORNO
con salteado de verduras

Fruta de temporada, pan

JUEVES 4

CREMA DE CALABACÍN ECO

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
con pisto

Yogur, pan

VIERNES 5

SOPA DE COCIDO
(con fideos sin huevo)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)

Fruta de temporada, pan integral

LUNES 8

NO LECTIVO

MARTES 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
con tomate

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
con ensalada

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 10

MACARRONES A LA BOLOÑESA
(pasta sin huevo)

MERLUZA AL HORNO
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

JUEVES 11

CREMA DE CALABAZA

CINTA DE LOMO ADOBADA
con quinoa

Fruta de temporada, pan integral

VIERNES 12

LENTEJAS ESTOFADAS
con verduras y arroz integral

BACALAO CON TOMATE
con brotes verdes

Yogur, pan

LUNES 15

BRÓCOLI REHOGADO
con ajitos

FILETE DE TERNERA ASADO
con tomate

Fruta de temporada, pan

MARTES 16

FIDEUÁ CON VERDURAS
(pasta sin huevo)

ABADEJO A LA GADITANA
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 17

SOPA DE COCIDO
(con fideos sin huevo)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)

Fruta de temporada, pan integral

JUEVES 18

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO

POLLO AL CURRY
con ensalada de lechuga

Fruta de temporada, pan

VIERNES 19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

PANINI CASERO DE YORK Y QUESO
con patatas fritas

Yogur, pan

LUNES 22

NO LECTIVO

MARTES 23

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 24

NO LECTIVO

JUEVES 25

NO LECTIVO

VIERNES 26

NO LECTIVO

LUNES 29

NO LECTIVO

MARTES 30

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 31

NO LECTIVO



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

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO
con tomate casero

CROQUETAS SIN ALÉRGENOS
con ensalada de la huerta
Fruta de temporada, pan

MARTES 2

GUISANTES REHOGADOS
con ajitos tiernos

TORTILLA DE CALABACÍN
con ensalada de brotes tiernos
Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 3

ESPAÑUETIS CON TOMATE

BOQUERONES EN TEMPURA
con salteado de verduras
Fruta de temporada, pan

JUEVES 4

CREMA DE CALABACÍN ECO

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
con pisto
Yogur de soja, pan

VIERNES 5

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, patata y zanahoria)
Fruta de temporada, pan integral

LUNES 8

FESTIVO

MARTES 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
con tomate

HUEVOS REVUELTO
con pavo

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA

MERLUZA AL HORNO
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

JUEVES 11

CREMA DE CALABAZA

CINTA DE LOMO ADOBADA
con quinoa

Fruta de temporada, pan integral

VIERNES 12

LENTEJAS ESTOFADAS
con verduras y arroz integral

BACALAO CON TOMATE
con brotes verdes

Yogur, pan

LUNES 15

BRÓCOLI REHOGADO
con ajitos

TORTILLA ESPAÑOLA
con tomate

Fruta de temporada, pan

MARTES 16

FIDEUÁ CON VERDURAS

ABADEJO A LA GADITANA
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 17

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)

Fruta de temporada, pan integral

JUEVES 18

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO

POLLO AL CURRY

Fruta de temporada, pan

VIERNES 19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

PANINI CASRO DE PAVO
con patatas fritas

Yogur de soja, pan



LUNES 22

NO LECTIVO

MARTES 23

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 24

NO LECTIVO

JUEVES 25

NO LECTIVO

VIERNES 26

NO LECTIVO

LUNES 29

NO LECTIVO

MARTES 30

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 31

NO LECTIVO



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

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO
con tomate casero

CROQUETAS SIN ALÉRGENOS
con ensalada de la huerta
Fruta de temporada, pan

MARTES 2

GUISANTES REHOGADOS
con ajitos tiernos

TORTILLA DE CALABACÍN
con ensalada de brotes tiernos
Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 3

ESPAÑUETIS CARBONARA

BOQUERONES EN TEMPURA
con salteado de verduras
Fruta de temporada, pan

JUEVES 4

CREMA DE CALABACÍN ECO

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
con pisto
Yogur de soja, pan

VIERNES 5

SOPA DE COCIDO

(con fideos)
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)
Fruta de temporada, pan integral

LUNES 8

FESTIVO

MARTES 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
con tomate

HUEVOS REVUELTO
con pavo

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA

MERLUZA AL HORNO
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

JUEVES 11

CREMA DE CALABAZA

CINTA DE LOMO ADOBADA
con quinoa

Fruta de temporada, pan integral

VIERNES 12

LENTEJAS ESTOFADAS
con verduras y arroz integral

BACALAO CON TOMATE
con brotes verdes

Yogur, pan

LUNES 15

BRÓCOLI REHOGADO
con ajitos
TORTILLA ESPAÑOLA
con tomate
Fruta de temporada, pan

MARTES 16

FIDEUÁ CON VERDURAS
ABADEJO A LA GADITANA
con ensalada mixta
Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 17

SOPA DE COCIDO
(con fideos)
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)
Fruta de temporada, pan integral

JUEVES 18

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO
POLLO AL CURRY
Fruta de temporada, pan

VIERNES 19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
PANINI CASRO DE PAVO
con patatas fritas
Yogur de soja, pan



LUNES 22

NO LECTIVO

MARTES 23

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 24

NO LECTIVO

JUEVES 25

NO LECTIVO

VIERNES 26

NO LECTIVO

LUNES 29

NO LECTIVO

MARTES 30

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 31

NO LECTIVO



DICIEMBRE 2025



MENÚ SIN LEGUMBRE

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	ESPINACAS REHOGADAS con ajitos tiernos TORTILLA DE CALABACÍN con ensalada de brotes tiernos Fruta de temporada, pan	ESPAÑUETIS 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 FESTIVO	MARTES 9 COLIFLOR REHOGADA HUEVOS REVUELTO con pavo Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 10 MACARRONES A LA BOLONESA con ternera MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	JUEVES 11 CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO ADOBADA con quinoa Fruta de temporada, pan integral	VIERNES 12 ARROZ INTEGRAL con verduras BACALAO CON TOMATE con brotes verdes Yogur, pan
LUNES 15 BROCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta de temporada, pan	MARTES 16 FIDEUÁ CON VERDURAS ABADEJO A LA GADITANA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 17 SOPA DE COCIDO SIN LEGUMBRES (con fideos) COCIDO COMPLETO (ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 18 ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO POLLO AL CURRY Fruta de temporada, pan	VIERNES 19 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD PIZZA DE YORK Y QUESO con patatas fritas Yogur, pan
LUNES 22 NO LECTIVO	MARTES 23 NO LECTIVO	MIÉRCOLES 24 NO LECTIVO	JUEVES 25 NO LECTIVO	VIERNES 26 NO LECTIVO
LUNES 29 NO LECTIVO	MARTES 30 NO LECTIVO	MIÉRCOLES 31 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 MARISCO

LUNES 1

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO
con tomate casero

CROQUETAS SIN ALÉRGENOS
con ensalada de la huerta
Fruta de temporada, pan

MARTES 2

GUISANTES REHOGADOS
con ajitos tiernos

TORTILLA DE PATATA
con ensalada de brotes tiernos
Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 3

ESPAÑUETIS CARBONARA

MERLUZA AL HORNO
con salteado de verduras
Fruta de temporada, pan

JUEVES 4

CREMA DE CALABACÍN ECO

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
con pisto
Yogur, pan

VIERNES 5

SOPA DE COCIDO
(con fideos)
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)
Fruta de temporada, pan integral

LUNES 8

FESTIVO

MARTES 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
con tomate

HUEVOS REVUELTO
con pavo

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 10

MACARRONES A LA BOLOÑESA
con ternera

SALMÓN AL VAPOR
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

JUEVES 11

CREMA DE CALABAZA

CINTA DE LOMO ADOBADA
con quinoa

Fruta de temporada, pan integral

VIERNES 12

LENTEJAS ESTOFADAS
con verduras y arroz integral
MERLUZA AL HORNO
con brotes verdes
Yogur, pan

LUNES 15

BROCOLI REHOGADO
con ajitos

TORTILLA ESPAÑOLA
con tomate

Fruta de temporada, pan

MARTES 16

FIDEUÁ CON VERDURAS

ABADEJO A LA GADITANA
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 17

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)

Fruta de temporada, pan integral

JUEVES 18

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO

POLLO AL CURRY

Fruta de temporada, pan

VIERNES 19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
PANINI CASERO DE YORK Y QUESO
con patatas fritas
Yogur, pan



LUNES 22

NO LECTIVO

MARTES 23

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 24

NO LECTIVO

JUEVES 25

NO LECTIVO

VIERNES 26

NO LECTIVO

LUNES 29

NO LECTIVO

MARTES 30

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 31

NO LECTIVO



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 PESCADO

LUNES 1

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO
con tomate casero

CROQUETAS SIN ALÉRGENOS
con ensalada de la huerta
Fruta de temporada, pan

MARTES 2

GUISANTES REHOGADOS
con ajitos tiernos

TORTILLA DE PATATA
con ensalada de brotes tiernos
Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 3

ESPAÑUETIS CARBONARA

FILETE DE TERNERA
con salteado de verduras
Fruta de temporada, pan

JUEVES 4

CREMA DE CALABACÍN ECO

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
con pisto
Yogur, pan

VIERNES 5

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)
Fruta de temporada, pan integral

LUNES 8

FESTIVO

MARTES 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
con tomate

HUEVOS REVUELTOS
con pavo

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 10

MACARRONES A LA BOLOÑESA
con ternera

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

JUEVES 11

CREMA DE CALABAZA

CINTA DE LOMO ADOBADA
con quinoa

Fruta de temporada, pan integral

VIERNES 12

LENTEJAS ESTOFADAS
con verduras y arroz integral

FILETE DE TERNERA ASADO
con brotes verdes

Yogur, pan

LUNES 15

BROCOLI REHOGADO
con ajitos

TORTILLA ESPAÑOLA
con tomate

Fruta de temporada, pan

MARTES 16

FIDEUÁ CON VERDURAS

LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 17

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)

Fruta de temporada, pan integral

JUEVES 18

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO

POLLO AL CURRY

Fruta de temporada, pan

VIERNES 19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

PANINI CASERO DE YORK Y QUESO
con patatas fritas

Yogur, pan

LUNES 22

NO LECTIVO

MARTES 23

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 24

NO LECTIVO

JUEVES 25

NO LECTIVO

VIERNES 26

NO LECTIVO

LUNES 29

NO LECTIVO

MARTES 30

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 31

NO LECTIVO



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 CERDO

LUNES 1

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO
con tomate casero

CROQUETAS DE PATATA
con ensalada de la huerta

Fruta de temporada, pan

MARTES 2

GUISEANTES REHOGADOS
con ajitos tiernos

TORTILLA DE PATATA
con ensalada de brotes tiernos

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 3

ESPAÑUETIS CARBONARA
(sin bacon)

MERLUZA AL HORNO
con salteado de verduras

Fruta de temporada, pan

JUEVES 4

CREMA DE CALABACÍN ECO

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
con pisto

Yogur, pan

VIERNES 5

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

COCIDO COMPLETO SIN CERDO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)

Fruta de temporada, pan integral

LUNES 8

FESTIVO

MARTES 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
con tomate

HUEVOS REVUELTOS
con pavo

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 10

MACARRONES A LA BOLOÑESA
con ternera

SALMÓN AL VAPOR
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

JUEVES 11

CREMA DE CALABAZA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
con quinoa

Fruta de temporada, pan integral

VIERNES 12

LENTEJAS ESTOFADAS
con verduras y arroz integral

MERLUZA AL HORNO
con brotes verdes

Yogur, pan

LUNES 15

BRÓCOLI REHOGADO
con ajitos

TORTILLA ESPAÑOLA
con tomate

Fruta de temporada, pan

MARTES 16

FIDEUÁ CON VERDURAS

ABADEJO A LA GADITANA
con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

MIÉRCOLES 17

SOPA DE COCIDO
(con fideos)

COCIDO COMPLETO SIN CERDO
(garbanzos, ternera, patata y zanahoria)

Fruta de temporada, pan integral

JUEVES 18

ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO

POLLO AL CURRY

Fruta de temporada, pan

VIERNES 19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

PIZZA DE YORK Y QUESO
con patatas fritas

Yogur, pan



LUNES 22

NO LECTIVO

MARTES 23

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 24

NO LECTIVO

JUEVES 25

NO LECTIVO

VIERNES 26

NO LECTIVO

LUNES 29

NO LECTIVO

MARTES 30

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 31

NO LECTIVO



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.



SUGERENCIAS DE MENÚ PARA LAS CENAS

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 GALLEGAA 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.