

MENÚ BASAL DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate
Ragout de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

2

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan

3

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

660 Kcal 33,7g Prot 37,5g Lip 84,4g Hc

636 Kcal 41,2g Prot 32g Lip 44,8g Hc

613 Kcal 29,2g Prot 16,8g Lip 85g Hc

9

Lentejas estofadas
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

10

Lasaña casera de ternera
Crema de verduras
Fruta del tiempo
Pan integral

596 Kcal 34,2g Prot 23g Lip 66,1g Hc

586 Kcal 20g Prot 13,4g Lip 93,2g Hc

13

Arroz con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

14

Alubias blancas a la riojana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan

15

Judías verdes con patata
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

16

Espaguetis carbonara
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan

17

Sopa de puchero
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

753 Kcal 21,8g Prot 20,3g Lip 119,1g Hc

658 Kcal 25,5g Prot 31,3g Lip 75,4g Hc

752 Kcal 22,6g Prot 34,9g Lip 83,1g Hc

457 Kcal 15,2g Prot 11,1g Lip 71,4g Hc

463 Kcal 13,1g Prot 19g Lip 58,8g Hc

20

Espirales con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral

21

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

22

Crema de calabacín
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Bizcocho casero
Pan

658 Kcal 28,3g Prot 27,4g Lip 73,3g Hc

664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc

922 Kcal 29,2g Prot 31,5g Lip 130,2g Hc

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.



MENÚ SIN TOMATE DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones al ajillo
Filete de ternera a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

2

Sopa de ave
Jamonicitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

3

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

548 Kcal 34g Prot 10,6g Lip 77,5g Hc

665 Kcal 43,3g Prot 34,6g Lip 44,1g Hc

613 Kcal 29,2g Prot 16,8g Lip 85g Hc

9

Lentejas estofadas
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

10

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Fruta del tiempo
Pan integral

586 Kcal 33,6g Prot 22,7g Lip 64,8g Hc

462 Kcal 24,9g Prot 22g Lip 41,5g Hc

13

Arroz con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

14

Crema de zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

15

Judías verdes con patata
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

16

Espaguetis carbonara
Bacalao al horno
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan

17

Sopa de puchero
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

736 Kcal 21,8g Prot 19,6g Lip 116,8g Hc

532 Kcal 14,5g Prot 20,8g Lip 71,7g Hc

722 Kcal 31g Prot 31,2g Lip 76,2g Hc

504 Kcal 15,6g Prot 14,3g Lip 75,6g Hc

463 Kcal 13,1g Prot 19g Lip 58,8g Hc

20

Espirales al ajillo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral

21

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

22

Crema de calabacín
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Bizcocho casero
Pan

639 Kcal 27,7g Prot 27,4g Lip 69,5g Hc

664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc

687 Kcal 32,4g Prot 22,4g Lip 89,5g Hc

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN PESCADO DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate
Ragut de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

2

Sopa de ave
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan

3

Arroz con tomate
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

8

Sopa de ave
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

9

Espirales con tomate
Filete de pavo al limón
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan

10

Lentejas estofadas
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

6

Patatas con pollo
Lomo asado a la canela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

7

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

13

Arroz con tomate
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

14

Judías blancas con verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

15

Judías verdes con patatas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

16

Espaguetis al ajillo
Cinta de lomo con tomate
Fruta del tiempo
Pan

17

Sopa de ave
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

20

Espirales con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

21

Sopa de ave
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

22

Crema de calabacín
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Bizcocho casero
Pan

640 Kcal 33,6g Prot 35,5g Lip 84g Hc

654 Kcal 43,1g Prot 33,4g Lip 44,2g Hc

773 Kcal 26,9g Prot 23,5g Lip 110,8g Hc

592 Kcal 34,9g Prot 21,5g Lip 64,1g Hc

266 Kcal 11,3g Prot 5,2g Lip 41,9g Hc

601 Kcal 27,4g Prot 12,1g Lip 94,4g Hc

698 Kcal 40,1g Prot 33g Lip 63,3g Hc

524 Kcal 25,7g Prot 23,9g Lip 51,9g Hc

741 Kcal 27,2g Prot 21,8g Lip 107,2g Hc

607 Kcal 25,6g Prot 26,6g Lip 74,6g Hc

701 Kcal 30,8g Prot 29,2g Lip 75,7g Hc

623 Kcal 29,4g Prot 18,6g Lip 82,9g Hc

524 Kcal 31g Prot 18,4g Lip 56,5g Hc

613 Kcal 29,8g Prot 20,2g Lip 76,2g Hc

266 Kcal 11,3g Prot 5,2g Lip 41,9g Hc

1249 Kcal 15,9g Prot 43,7g Lip 183,5g

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN MAÍZ DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones al ajillo
Filete de ternera a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

2

Sopa de ave
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan

3

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

548 Kcal 34g Prot 10,6g Lip 77,5g Hc

663 Kcal 43,1g Prot 34,4g Lip 44,2g Hc

655 Kcal 27,3g Prot 15,4g Lip 100,2g Hc

9

Arroz con verduras
Revuelto de jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan

10

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan integral

725 Kcal 31,5g Prot 23,9g Lip 95,1g Hc

515 Kcal 26g Prot 24,1g Lip 48,8g Hc

13

Arroz con verduras
Merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

14

Crema de zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

15

Judías verdes con patatas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

16

Espaguetis al ajillo
Bacalao al horno
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan

17

Sopa de ave
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

622 Kcal 20g Prot 17,9g Lip 94,6g Hc

534 Kcal 14,6g Prot 20,9g Lip 72,2g Hc

701 Kcal 30,8g Prot 29,2g Lip 75,7g Hc

406 Kcal 11,1g Prot 7g Lip 73,5g Hc

472 Kcal 16g Prot 19,7g Lip 55,8g Hc

20

Macarrones al ajillo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

21

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

22

Crema de calabacín
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral

560 Kcal 28,9g Prot 18,1g Lip 69,4g Hc

277 Kcal 11,4g Prot 4,8g Lip 45,9g Hc

556 Kcal 30,4g Prot 19,9g Lip 63,6g Hc

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



ALIMENTAR EDUCANDO

MENÚ SIN LEGUMBRE DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate
Ragut de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa de ave
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

642 Kcal 31,5g Prot 36,8g Lip 83,9g Hc

656 Kcal 41g Prot 34,7g Lip 44,1g Hc

691 Kcal 24,1g Prot 16,4g Lip 109,1g Hc

9

Arroz con verduras
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

779 Kcal 29,9g Prot 30,4g Lip 96g Hc

526 Kcal 23,6g Prot 25,2g Lip 51,8g Hc

13

Arroz con tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Crema de zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Verduras variadas rehogadas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis al ajillo
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de ave
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

741 Kcal 23,3g Prot 20,5g Lip 115,5g Hc

540 Kcal 13,8g Prot 23,3g Lip 69,3g Hc

661 Kcal 25,6g Prot 29,7g Lip 73g Hc

360 Kcal 8,5g Prot 5,1g Lip 69,2g Hc

526 Kcal 28,9g Prot 19,7g Lip 56,4g Hc

20

Espirales con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

22

Crema de calabacín
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Dulce
Pan sin alérgenos

614 Kcal 27,7g Prot 21,5g Lip 76,2g Hc

537 Kcal 21,4g Prot 26,3g Lip 52,8g Hc

2134 Kcal 10,1g Prot 111,6g Lip 257,6g

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN LECHE DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate
Ragut de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa de ave
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

642 Kcal 31,5g Prot 36,8g Lip 83,9g Hc

656 Kcal 41g Prot 34,7g Lip 44,1g Hc

650 Kcal 25,6g Prot 16,4g Lip 96g Hc

9

Lentejas estofadas
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

700 Kcal 38g Prot 34,3g Lip 63,2g Hc

526 Kcal 23,6g Prot 25,2g Lip 51,8g Hc

13

Arroz con tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes con patatas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis al ajillo
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de ave
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

741 Kcal 23,3g Prot 20,5g Lip 115,5g Hc

609 Kcal 23,5g Prot 27,9g Lip 74,6g Hc

702 Kcal 28,7g Prot 30,5g Lip 75,6g Hc

360 Kcal 8,5g Prot 5,1g Lip 69,2g Hc

484 Kcal 30,4g Prot 19,7g Lip 43,4g Hc

20

Espirales con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Sopa de ave
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

22

Crema de calabacín
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Dulce
Pan sin alérgenos

614 Kcal 27,7g Prot 21,5g Lip 76,2g Hc

268 Kcal 9,2g Prot 6,5g Lip 41,8g Hc

2134 Kcal 10,1g Prot 111,6g Lip 257,6g

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN HUEVO DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Macarrones con tomate s/g Ragut de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos		
			643 Kcal 27,6g Prot 36,1g Lip 90,5g Hc		656 Kcal 39,7g Prot 34,5g Lip 46,3g Hc		691 Kcal 24,1g Prot 16,4g Lip 109,1g Hc		
				9	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
					545 Kcal 41,3g Prot 16,1g Lip 61,1g Hc		526 Kcal 23,6g Prot 25,2g Lip 51,8g Hc		
13	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Espaguetis al ajillo s/g Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos
	741 Kcal 23,3g Prot 20,5g Lip 115,5g Hc		499 Kcal 29,8g Prot 15,3g Lip 67,8g Hc		702 Kcal 28,7g Prot 30,5g Lip 75,6g Hc		360 Kcal 4,5g Prot 4,4g Lip 75,5g Hc		526 Kcal 27,6g Prot 19,4g Lip 58,6g Hc
20	Espirales con tomate s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de calabacín Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y aceitunas Dulce Pan sin alérgenos				
	598 Kcal 23,8g Prot 18,8g Lip 82,8g Hc		268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc		2134 Kcal 10,1g Prot 111,6g Lip 257,6g				

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



MENÚ SIN GLUTEN DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Macarrones con tomate s/g Ragut de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos		
			643 Kcal 27,6g Prot 36,1g Lip 90,5g Hc		656 Kcal 39,7g Prot 34,5g Lip 46,3g Hc		691 Kcal 24,1g Prot 16,4g Lip 109,1g Hc		
				9	Arroz con verduras Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
					779 Kcal 29,9g Prot 30,4g Lip 96g Hc		526 Kcal 23,6g Prot 25,2g Lip 51,8g Hc		
13	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Espaguetis al ajillo s/g Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos
	741 Kcal 23,3g Prot 20,5g Lip 115,5g Hc		609 Kcal 23,5g Prot 27,9g Lip 74,6g Hc		702 Kcal 28,7g Prot 30,5g Lip 75,6g Hc		360 Kcal 4,5g Prot 4,4g Lip 75,5g Hc		
20	Espirales con tomate s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de calabacín Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y aceitunas Dulce Pan sin alérgenos				
	598 Kcal 23,8g Prot 18,8g Lip 82,8g Hc		268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc		2134 Kcal 10,1g Prot 111,6g Lip 257,6g				

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



MENÚ SIN PESCADO Y FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Macarrones con tomate Ragut de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de ave Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos		
			642 Kcal 31,5g Prot 36,8g Lip 83,9g Hc		656 Kcal 41g Prot 34,7g Lip 44,1g Hc		775 Kcal 24,8g Prot 24,8g Lip 110,7g Hc		
6	Patatas con pollo Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Espirales con tomate Filete de pavo al limón Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Lentejas estofadas Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	594 Kcal 32,8g Prot 22,8g Lip 64g Hc		268 Kcal 9,2g Prot 6,5g Lip 41,8g Hc		603 Kcal 25,3g Prot 13,4g Lip 94,4g Hc		700 Kcal 38g Prot 34,3g Lip 63,2g Hc		526 Kcal 23,6g Prot 25,2g Lip 51,8g Hc
13	Arroz con tomate Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Espaguetis al ajillo Cinta de lomo con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos
	742 Kcal 25,1g Prot 23,1g Lip 107,1g Hc		609 Kcal 23,5g Prot 27,9g Lip 74,6g Hc		702 Kcal 28,7g Prot 30,5g Lip 75,6g Hc		625 Kcal 27,3g Prot 19,9g Lip 82,8g Hc		526 Kcal 28,9g Prot 19,7g Lip 56,4g Hc
20	Espirales con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de calabacín Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y aceitunas Dulce Pan sin alérgenos				
	614 Kcal 27,7g Prot 21,5g Lip 76,2g Hc		268 Kcal 9,2g Prot 6,5g Lip 41,8g Hc		2134 Kcal 10,1g Prot 111,6g Lip 257,6g				

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



MENÚ SIN LECHE Y LEGUMBRE DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate
Ragut de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa de ave
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

642 Kcal 31,5g Prot 36,8g Lip 83,9g Hc

656 Kcal 41g Prot 34,7g Lip 44,1g Hc

642 Kcal 21g Prot 14,2g Lip 106g Hc

9

Arroz con verduras
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

779 Kcal 29,9g Prot 30,4g Lip 96g Hc

526 Kcal 23,6g Prot 25,2g Lip 51,8g Hc

13

Arroz con tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Crema de zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Verduras variadas rehogadas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis al ajillo
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de ave
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

741 Kcal 23,3g Prot 20,5g Lip 115,5g Hc

540 Kcal 13,8g Prot 23,3g Lip 69,3g Hc

661 Kcal 25,6g Prot 29,7g Lip 73g Hc

360 Kcal 8,5g Prot 5,1g Lip 69,2g Hc

476 Kcal 25,8g Prot 17,4g Lip 53,4g Hc

20

Espirales con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

22

Crema de calabacín
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Dulce
Pan sin alérgenos

614 Kcal 27,7g Prot 21,5g Lip 76,2g Hc

537 Kcal 21,4g Prot 26,3g Lip 52,8g Hc

2134 Kcal 10,1g Prot 111,6g Lip 257,6g

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN LECHE Y HUEVO DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Macarrones con tomate s/g Ragut de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos		
			643 Kcal 27,6g Prot 36,1g Lip 90,5g Hc		656 Kcal 39,7g Prot 34,5g Lip 46,3g Hc		650 Kcal 25,6g Prot 16,4g Lip 96g Hc		
				9	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
					545 Kcal 41,3g Prot 16,1g Lip 61,1g Hc		526 Kcal 23,6g Prot 25,2g Lip 51,8g Hc		
13	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Espaguetis al ajillo s/g Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Yogur de soja Pan sin alérgenos
	741 Kcal 23,3g Prot 20,5g Lip 115,5g Hc		499 Kcal 29,8g Prot 15,3g Lip 67,8g Hc		702 Kcal 28,7g Prot 30,5g Lip 75,6g Hc		360 Kcal 4,5g Prot 4,4g Lip 75,5g Hc		
20	Espirales con tomate s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de calabacín Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y aceitunas Dulce Pan sin alérgenos				
	598 Kcal 23,8g Prot 18,8g Lip 82,8g Hc		268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc		2134 Kcal 10,1g Prot 111,6g Lip 257,6g				

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



MENÚ SIN HUEVO Y PESCADO DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate s/g
Ragut de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa de ave s/g
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con tomate
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

643 Kcal 27,6g Prot 36,1g Lip 90,5g Hc

656 Kcal 39,7g Prot 34,5g Lip 46,3g Hc

775 Kcal 24,8g Prot 24,8g Lip 110,7g Hc

9

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

545 Kcal 41,3g Prot 16,1g Lip 61,1g Hc

526 Kcal 23,6g Prot 25,2g Lip 51,8g Hc

13

Arroz con tomate
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras frescas
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes con patatas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis al ajillo s/g
Cinta de lomo con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de ave s/g
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

742 Kcal 25,1g Prot 23,1g Lip 107,1g Hc

499 Kcal 29,8g Prot 15,3g Lip 67,8g Hc

702 Kcal 28,7g Prot 30,5g Lip 75,6g Hc

624 Kcal 23,4g Prot 19,2g Lip 89,1g Hc

526 Kcal 27,6g Prot 19,4g Lip 58,6g Hc

20

Espirales con tomate s/g
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

22

Crema de calabacín
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Dulce
Pan sin alérgenos

598 Kcal 23,8g Prot 18,8g Lip 82,8g Hc

268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc

2134 Kcal 10,1g Prot 111,6g Lip 257,6g

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



MENÚ SIN GLUTEN Y LECHE DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate s/g
Ragut de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa de ave s/g
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Zumo de naranja
Pan sin alérgenos

643 Kcal 27,6g Prot 36,1g Lip 90,5g Hc

656 Kcal 39,7g Prot 34,5g Lip 46,3g Hc

634 Kcal 21,3g Prot 14,2g Lip 103,5g Hc

9

Arroz con verduras
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

779 Kcal 29,9g Prot 30,4g Lip 96g Hc

526 Kcal 23,6g Prot 25,2g Lip 51,8g Hc

13

Arroz con tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes con patatas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis al ajillo s/g
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de ave s/g
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

741 Kcal 23,3g Prot 20,5g Lip 115,5g Hc

609 Kcal 23,5g Prot 27,9g Lip 74,6g Hc

702 Kcal 28,7g Prot 30,5g Lip 75,6g Hc

360 Kcal 4,5g Prot 4,4g Lip 75,5g Hc

468 Kcal 24,7g Prot 17,1g Lip 53,1g Hc

20

Espirales con tomate s/g
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

22

Crema de calabacín
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

598 Kcal 23,8g Prot 18,8g Lip 82,8g Hc

268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc

1088 Kcal 8,9g Prot 40,3g Lip 159g Hc

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN FRUTOS SECOS Y SIN CACAHUETE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate
Ragout de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

662 Kcal 31,6g Prot 38,8g Lip 84,4g Hc

638 Kcal 39,1g Prot 33,3g Lip 44,7g Hc

615 Kcal 27,1g Prot 18,1g Lip 84,9g Hc

9

Lentejas estofadas
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Crema de verduras
Lasaña casera de ternera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

598 Kcal 32,1g Prot 24,2g Lip 66,1g Hc

597 Kcal 17,7g Prot 14,4g Lip 96,2g Hc

13

Arroz con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Alubias blancas a la riojana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes con patata
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis al ajillo
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de puchero
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

754 Kcal 19,7g Prot 21,6g Lip 119g Hc

660 Kcal 23,4g Prot 32,5g Lip 75,4g Hc

754 Kcal 20,5g Prot 36,2g Lip 83,1g Hc

360 Kcal 8,5g Prot 5,1g Lip 69,2g Hc

465 Kcal 11g Prot 20,3g Lip 58,8g Hc

20

Espirales con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

22

Crema de calabacín
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Dulce
Pan sin alérgenos

669 Kcal 25,9g Prot 28,4g Lip 76,3g Hc

665 Kcal 30g Prot 30,2g Lip 74,8g Hc

1807 Kcal 23,4g Prot 99,4g Lip 204,2g

Menos azúcar y más fruta



REAL COLEGIO ALFONSO XII



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN CERDO DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate
Ragout de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

2

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan

3

Arroz con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

660 Kcal 33,7g Prot 37,5g Lip 84,4g Hc

636 Kcal 41,2g Prot 32g Lip 44,8g Hc

672 Kcal 27,3g Prot 16,1g Lip 102,4g Hc

9

Lentejas estofadas
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

10

Crema de verduras
Lasaña casera de ternera
Fruta del tiempo
Pan integral

564 Kcal 30,8g Prot 21,8g Lip 64,4g Hc

586 Kcal 20g Prot 13,4g Lip 93,2g Hc

13

Arroz con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

14

Judías blancas con verduras
frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y
queso
Fruta del tiempo
Pan

15

Judías verdes con patata
Albóndigas de ternera caseras en
salsa
Arroz integral con champiñón
salteado
Fruta del tiempo
Pan

16

Espaguetis con tomate
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan

17

Sopa de ave con fideos
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

753 Kcal 21,8g Prot 20,3g Lip 119,1g Hc

620 Kcal 24,5g Prot 27,1g Lip 77,7g Hc

722 Kcal 31g Prot 31,2g Lip 76,2g Hc

376 Kcal 11,1g Prot 3,8g Lip 72,9g Hc

448 Kcal 13,5g Prot 18g Lip 56,1g Hc

20

Espirales con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

21

Sopa de ave con fideos
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

22

Crema de calabacín
Pizza casera de pavo y queso
vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Bizcocho casero
Pan

575 Kcal 37,2g Prot 12,5g Lip 76,4g Hc

241 Kcal 8,7g Prot 3,5g Lip 42,2g Hc

1258 Kcal 16,3g Prot 44g Lip 184,9g Hc

Menos azúcar y
más fruta



REAL COLEGIO
ALFONSO XII



Productos
Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO

