# Diciembre 2026

# Menú del día Secundaria

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| Kcal HC Lip Prot<br>30 NOVIEMBRE | 1 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Macarrones integrales eco alla norma<br>Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla<br>Filete de pollo asado con ajito y perejil<br>Falafel con salsa de yogur eco<br>Calabaza eco dado asada con punto de curry<br>Fruta fresca de temporada<br>Quesos | 2 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Lentejas eco guisadas a la jardinera<br>Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria con salsa de yogur eco y croutons<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Redondo de ternera café parís<br>Rodajitas de calabacín eco asado<br>Fruta fresca de temporada | 3 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Crema de zanahoria de cultivo eco<br>Ensalada coleslaw<br>Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil<br>Wok de fideos de arroz con tofu, brócoli eco y salsa de soja<br>Patatas asadas estilo cajún<br>Fruta fresca de temporada | 4 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Brócoli eco a la vinagreta francesa<br>Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa<br>Musaka de verduras con boloñesa de soja<br>Musaka griega de berenjena con boloñesa de carne<br>Ensalada de lechuga y maíz de cultivo eco<br>Fruta fresca de temporada<br>Yogur eco de proximidad |
| 7 Kcal HC Lip Prot<br>7 DICIEMBRE | 8 Kcal HC Lip Prot<br>8 DICIEMBRE | 9 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Coliflor eco rehogada con ajito y pimentón<br>Crema de calabaza eco<br>Fusilli integrales eco con boloñesa de soja<br>Fusilli integrales eco con salsa boloñesa de ternera<br>Fruta fresca de temporada | 10 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Sopa de lluvia<br>Ensaladilla rusa<br>Suprema de merluza a la gallega<br>Contramuslo de pollo con salsa de curry<br>Champiñones salteados con judías verdes eco<br>Fruta fresca de temporada | 11 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Garbanzos eco guisados con zanahorias<br>Alcachofas salteadas con ajito<br>Cordon bleu de pavo y queso<br>Huevos revueltos con queso<br>Tomate asado con orégano<br>Fruta fresca de temporada<br>Yogur eco de proximidad |
| 14 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Crema de puerros natural<br>Brócoli con patatas al ajoarriero<br>Filete de abadejo en tempura casera<br>Noodles con verduras y tofu<br>Champiñones y zanahorias eco salteados con ajito<br>Fruta fresca de temporada<br>Yogur natural eco | 15 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Judías verdes eco rehogadas con ajito y cebolla<br>Ensalada de tomate eco con queso fresco y un toque de orégano<br>Albóndigas de soja con salsa de tomate<br>Albóndigas de ternera al horno con salsa de tomate<br>Sémola de trigo integral eco salteado<br>Fruta fresca de temporada<br>Quesos | 16 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Lentejas eco guisadas a la hortelana<br>Repollo rehogado con patatas al ajoarriero<br>Salchichas de ave al horno<br>Rollitos primavera con salsa agridulce<br>Pisto hortelano de verduras<br>Fruta fresca de temporada | 17 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Arroz blanco con salsa de tomate<br>Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada<br>Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón<br>Hamburguesa de soja a la plancha<br>Guisantes eco rehogados con mantequilla y ajo<br>Fruta fresca de temporada | 18 Kcal HC Lip Prot<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Macarrones integrales de cultivo eco con salsa de pesto y queso rallado<br>Crema vichy de zanahoria de cultivo eco<br>Tortilla de patata y calabacín<br>Calamares a la romana<br>Rodajitas de berenjena asada<br>Yogur eco de proximidad<br>Fruta fresca de temporada |

*Menú **ELEMENTAIRE**

Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada. Se sirven las raciones adecuadas según franja de edad.
Para todas aquellas personas que tienen alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesitan un régimen especial, se les ofrecerá un menú adecuado a sus necesidades. Por este motivo, es muy importante que estos alumnos se pongan en contacto con la dietista para que se les pueda servir un menú acorde a su régimen.

producto de proximidad · ecológico · de temporada · casero · producto fresco

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsa en cada plato para ver el detalle)

https://someal.app/lfb

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 21<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Crema de calabacín de cultivo eco<br>Acelgas rehogadas con ajito y cebolla pochada<br>Tortilla francesa<br>Butifarra a la plancha<br>Arroz salteado al curry<br>Yogur eco de proximidad<br>Fruta fresca de temporada | NAVIDAD<br>Buffet de ensaladas con producto eco<br>Sopa de galets<br>Sopa de marisco<br>Pollo asado con pasas y ciruelas<br>Canelones de espinacas al gratén<br>Patatas fritas crujientes<br>Tarta de navidad<br>Fruta fresca de temporada | 23<br>F E | 24<br>L I | 25<br>C E S |
| 28 | 29<br>F I | 30<br>E S | 31<br>T A S | |




| Si tu as déjeuné: | Il est recommandé de dîner: |
|---|---|
| LÉGUMES CUISINÉS | CRUDITÉS |
| CRUDITÉS | LÉGUMES CUISINÉSS |
| LÉGUMINEUSE | VIANDE / POISSON / OEUF |
| VIANDE | POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES |
| POISSON | VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES |
| OEUF | POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES |
| POMME DE TERRE | PÂTES / RIZ |
| PÂTES / RIZ | POMME DE TERRE |

## Les fruits et les légumes, tout un monde à découvrir !

**Saurez-vous les reconnaître en mettant vos sens à l'épreuve ?** Devenez détectives du goût, de l'odorat et du toucher avec le défi de ce mois-ci !

