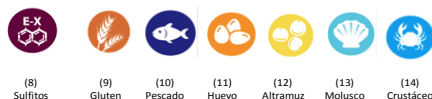




El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV01077

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
Primero	Sopa de Jamón y Pollo con Bolitas (5) (9)				Minimacarrones Gratinados (3) (8) (9)				Crema de Olleta con Calabaza y Judías Verdes (8)				Paella Valenciana				Guisado de Garbanzos con Espinacas (8)			
Segundo	Longanizas de Magro con Salsa de Tomate (8)				Tortilla de Patata con Quesito (3) (9) (11)				Guisado de Pavo con Guisantes y Zanahoria Ecológicos				Entremés de Fiambre (3)				Merluza en Tempura (9) (10)			
	Ensalada				Ensalada				Ensalada				Ensalada				Ensalada			
Postre	Plátano				Manzana				Danonino Fresa (3)				Melocotón en Almíbar				Naranja			
	Leche (3)				Leche (3)				Fruta Variada				Leche (3)				Fruta Variada			
	Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional			
	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)
	676	36	55	29	684	27	72	36	439	18	46	22	696	23	86	33	645	29	52	36
	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)
	2839	10,9	5,7	1,53	2872	8,1	7,4	3,45	1845	4	13,8	2,52	2921	9,4	16,4	2,68	2708	4,8	14,8	2,67
Propuesta cenas	Ensalada con lechuga, nueces y orégano. Pechuga plancha con patatas y cebolla.				Pescado plancha con patata judía verde, puerro y ajitos.				Crema de calabacín, garrofón y zanahoria. Filetes de sardina plancha				Ensalada de remolacha y manzana. Tortilla de brécol rallado y queso				Consomé de verduras con fideo de garbanzo. Fajita rellena de pisto.			
1ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
	Del 1 al 5 de diciembre de 2025																			





	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
Primero	Fideuà del Senyoret (5) (8) (9) (10) (13) (14)				Lentejas con Verduras (8)				Arroz Blanco con Tomate				Sopa Castellana con Pistones (5) (8) (9) (11)				Crema de Guisantes (8)			
Segundo	Jamón de York y Queso (3)				Calamares a la Romana (9) (10) (11)				Minihamburguesa con Patatas - Huevo Frito con Bacon (11)				Solomillo de Pollo con Menestra (8) (9) (11)				Merluza al Horno con Cous-Cous (9)			
	Ensalada				Ensalada				Ensalada				Ensalada				Ensalada			
Postre	Plátano				Melón				Yoghourt Natural Danone (3)				Manzana				Naranja			
	Leche (3)				Leche (3)				Fruta Variada				Leche (3)				Fruta Variada			
	Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional			
	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)
	659	23	77	33	627	27	57	35	845	26	112	39	497	14	59	30	523	18	69	17
	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)
	2768	9,4	6,2	2,68	2631	7,3	5,5	2,76	3549	11,1	8,1	3,24	2085	6,6	3,8	1,79	2194	2,9	15,3	3,12
Propuesta cenas	Verduras frescas a la plancha. Boquerones al horno				Crema de hervido. Jamón de York				Crema de brécol, boniato y puerro. Lenguado al limón				Tomate relleno de verduritas y huevo gratinado con queso				Ensalada variada con frutos secos. Hamburguesa casera de verduras			
2ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
	Del 9 al 12 de diciembre de 2025																			





Colegio Ntra. Sra. de la Consolación
Centro Concertado
Avda. Virgen de Lidón, 49
12004 Castellón de la Plana



El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV01077

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
Primero	Minimacarrones Gratinados (3) (9)				Olla de Castellón con Calabaza y Judías Blancas (8)				Sopa de Cocido con Huevo Duro y Garbanzos (5) (9) (11)				Arroz al Horno (2)				Cazuelita de Fideos con Pollo (9)			
Segundo	Crujiente de Abadejo con Zanahorias Ecológicas(9)(10)				Albóndigas con Salsa de Tomate Natural (8)				Tortilla con Tostada Integral con Quesito (3) (9) (11)				Fiambre de Pavo (3)				Lomo de Merluza Marinera (10) (13) (14)			
	Ensalada				Ensalada				Ensalada				Ensalada				Ensalada			
Postre	Plátano				Manzana				Yoghourt Sabores Danone (3)				Melocotón y Piña en su Jugo Leche (3)				Naranja			
	Leche (3)				Leche (3)				Fruta Variada								Fruta Variada			
	Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional			
	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)
	658	17	87	34	720	27	69	47	629	33	39	39	759	39	94	39	621	22	65	36
	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)
	2763	4,9	7,5	4,34	3024	9,2	6	2,73	2642	7,2	15,2	3,24	3188	9,1	15,7	2,77	2609	4,7	14,6	2,93
Propuesta cenas	Crema de calabaza y puerro. Tortilla de calabacín y cebolla tierna.				Ensalada de hélices de lenteja roja con aguacate y queso fresco.				Sepia guisada con cebolla y patatas. Ensalada de brotes tiernos, zanahoria y granitos de granada				Consomé de ave con fideo integral. Lomo de salmón al vapor				Calabacín gratinado con tomate, bechamel y queso			
3ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
	Del 15 al 19 de diciembre de 2025																			





El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV01077

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
Primero	Arroz Blanco con Tomate				Lentejas Riojana (8)				Espagueti Gratinados (2) (3) (9)				Crema de Calabaza				Sopa de Ave con Fideos (5) (9)			
Segundo	Entremés Navideño (3) Ensalada				Tortilla Francesa con Queso Fresco (3) (11) Ensalada				Pechuga Plancha con Verduritas Ecológicas Ensalada				Fish and Chips (9) (19) Ensalada				Hamburguesa de Pollo con Patatas (8) Ensalada			
Postre	Naranja Postre Especial Navidad				Manzana Leche (3)				Yoghourt Natural Danone (3) Fruta Variada				Melón Leche (3)				Plátano Leche (3)			
	Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional			
	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)
	777	30	96	30	645	23	59	35	419	18	43	17	718	22	94	35	589	23	59	33
	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)
	3264	6	15,3	3,11	2708	8,5	6	2,68	1758	2,9	7,4	3,12	3013	8,8	7,	2,8	2473	6,5	6,6	2,89
Propuesta cenas	Judías verdes con tomate. Huevo revuelto				Berenjena rellena de merluza y verduritas. Ensalada variada				Ensalada de patata hervida, guisante, tomate, zanahoria baby y huevo duro				Jamoncitos de pollo al horno con puerro, manzana y calabacín				Ramilletes de brécol al horno con queso mozzarella. Filete de trucha plancha			
4ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
	22 de diciembre de 2025 – ¡FELIZ NAVIDAD!																			





Colegio Ntra. Sra. de la Consolación
Centro Concertado
Avda. Virgen de Lidón, 49
12004 Castellón de la Plana



El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV01077

Información sobre los presentes menús:

La combinación de platos que ofrecemos en nuestros menús cubre las necesidades calóricas y nutricionales de todos los niños del Centro. Nuestros menús están equilibrados, al contar desde hace más de veinte años con el asesoramiento de especialistas en nutrición a la hora de elaborarlos. Una dieta correcta es aquella que aporta la cantidad de nutrientes necesarios, repartidos correctamente en grupos de alimentos y que, al mismo tiempo, asegura una cantidad de vitaminas y oligoelementos.

La fruta variada incluye: Pera, Plátano, Manzana, Naranja y Fruta de temporada.

La **Ensalada** incluye: Lechuga, Tomate, Aceitunas, Maíz y Zanahoria rallada.

Todos los menús incluyen **pan blanco e integral** (ocasionalmente).

Información sobre **alérgenos y colorantes**: Está a su disposición ficha relativa a los alérgenos de cada menú diario con el correspondiente desglose por alimentos de cada plato servido en este Centro.

De nuevo, como cada comienzo de curso, se han introducido **algunos cambios con respecto al curso anterior** en los menús de todas las etapas. Si bien esta información es generalizada, por supuesto se elaboran menús personalizados para los casos de intolerancias y/o alergias alimentarias. Los principales cambios son:

- Se ha incrementado la ingesta de proteína en forma de huevo (tortilla francesa), en la propuesta de cenas recomendadas, con la finalidad de reducir las cantidades de carne (tal como nos indica la OMS), y favorecer la presencia de este alimento por su alto valor proteico. Se han reducido raciones de derivado cárnico en pro de esta otra proteína animal.
- Se ha incrementado la presencia de vegetales, añadiendo alguna guarnición vegetal (como la menestra de verduras), y también se ha incrementado la presencia de verduras ecológicas.
- **Se ha incrementado la presencia de pescado, introduciendo un plato más quincenalmente y variando su elaboración (horno y plancha) la semana que se de dos veces.**
- **Los niños tendrán opción de pedir/elegir lácteos sin azúcar.**
- Se ha incrementado la presencia de legumbres en más platos, como alubias a algún guiso y garbanzos en mayor cantidad (por ej. en el arroz al horno)
- Indicación de alérgenos por menú diario.
- Nueva fila de datos de valor nutricional.

Estamos a su disposición para aclarar dudas o ampliar información sobre lo que comen sus hijos en este Centro (cantidades, productos, marcas, etc.).

Menú Colegial, S.L. 687-475432



964 220 700



consolacioncas@consolacioncas.org



www.consolacioncas.org