

## Menú General, mes de diciembre de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de diciembre son: **caqui**, chirimoya, **frambuesa**, **higo**, kiwi, **mandarina de proximidad**, **manzana**, **naranja de proximidad**, pera, plátano, pomelo,  
Las hortalizas del mes de diciembre son: **acelgas**, alcachofa, apio, berenjena, **brócoli**, calabacín, **calabaza**, cebolla, **col lombarda**, **col repollo**, **coliflor**, **escarola**,  
**espinaca**, **lechuga**, pepino, **pimiento**, **puerro**, **rábano**, **tomate**, **zanahoria**.

Frutas y hortalizas de producción integrada de proximidad.

Cada mes se ofrecerá **huevo campero de proximidad** en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.



# ¡ Feliz Navidad !

1  
ENSALADA (iceberg, romana, **zanahoria**, tomate) CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (1)  
(**cebolla**, tomate, judías verdes, **zanahoria**, aromáticos)  
FRUTA CÍTRICA  
Sugerencia de cena:  
Salmón y judías verdes con salsa de tomate y nata / Fruta

| 4   | 5  | 6   | 7  | 8   |
|---|--|---|--|---|
| ENSALADA (iceberg, col lombarda, <b>zanahoria</b> ) CON ATÚN (4)<br><br>ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)<br><br>( <b>cebolla</b> , <b>zanahoria</b> , tomate triturado, aromáticos)<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>Sugerencia de cena:<br>Pulpo con cebolla y patata / Fruta                                   | ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil) (9)<br><br>BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)<br><br>PATATA, BRÓCOLI Y ZANAHORIA<br>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / Fruta   | Festivo   | No lectivo   | Festivo   |
| 11  | 12   | 13  | 14   | 15  |
| ESPIRALES A LA CARBONARA (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7)<br><br>RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)<br><br>ENSALADA (iceberg, espinaca, tomate) CON ACEITUNAS<br>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA<br>Sugerencia de cena:<br>Espirales de legumbre con verduras / Fruta                               | LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS ( <b>cebolla</b> , tomate, <b>acelgas</b> , <b>espinacas</b> , <b>calabaza</b> ) (1)<br><br>POLLO EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)<br><br>ENSALADA (iceberg, roble, <b>zanahoria</b> ) CON MAÍZ<br>FRUTA CÍTRICA<br>Sugerencia de cena:<br>Coliflor con bechamel, queso y almendras / Fruta | ARROZ CALDOSO DE CARNE Y VERDURAS (9)<br><br>GALLINETA AL HORNO CON LIMÓN (4)<br><br>SALSA DE TOMATE Y PATATA (cebolla, pimiento rojo)<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta  | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS<br><br>PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7)<br><br>ARROZ SALTEADO<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>Sugerencia de cena:<br>Cazuela de merluza con verduras y arroz / Fruta  | GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS ( <b>cebolla</b> , tomate, <b>acelgas</b> , <b>espinacas</b> , <b>calabaza</b> )<br><br>TORTILLA DE CALABACIN (3)<br><br>ENSALADA (romana, col lombarda, <b>zanahoria</b> ) CON ATÚN (4)<br>FRUTA CÍTRICA<br>Sugerencia de cena:<br>Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta |
| 18  | 19   | 20  | 21   |   |
| ENSALADA (iceberg, <b>escarola</b> , <b>zanahoria</b> , tomate) CON HUEVO COCIDO (3)<br><br>MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)<br><br>(ajo, <b>cebolla</b> , pimientos, tomate triturado, aromáticos)<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>Sugerencia de cena:<br>Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ( <b>cebolla</b> , tomate, <b>acelgas</b> , <b>espinacas</b> , <b>calabaza</b> )<br><br>LONGANIZA DE CERDO (12)<br><br>ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES<br>FRUTA CÍTRICA<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta con verduras y pescadilla / Fruta  | ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, <b>zanahoria</b> , judías verdes, jamón) (6)<br><br>MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4,14)<br><br>ENSALADA (romana, roble, <b>zanahoria</b> ) CON MAÍZ<br>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada de espirales de legumbre / Fruta | PURÉ DE CALABAZA ( <b>cebolla</b> o <b>puerro</b> , <b>calabaza</b> , patata) Y GARBANZOS<br><br>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)<br><br>ENSALADA (iceberg, roble, tomate) CON ACEITUNAS<br>FRUTA CÍTRICA<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / Fruta |   |

### Legenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos



**Artículo 4. Requisitos y criterios para la programación de los menús escolares y la frecuencia de consumo semanal**

|    | Grupos de Alimentos            | Frecuencia Semanal                           | Menú      | OBSERVACIONES |
|----|--------------------------------|--|-----------|---------------|
| 1  | ARROZ                          | 1  | 0-1-1-1-1 | Cumple        |
| 2  | Incluir integrales             | Incluir                                      | 0-1-0-0-1 | Cumple        |
| 3  | PASTA                          | 1  | 1-1-1-1-1 | Cumple        |
| 4  | Incluir integrales             | Incluir                                      | 1-1-1-1-1 | Cumple        |
| 5  | LEGUMBRES                      | 1 a 2 (Mínimo 6 al mes)                      | 1-2-2-2-1 | Cumple        |
| 6  | HORTALIZAS-PATATA              | 1 a 2  | 0-1-1-1-1 | Cumple        |
| 7  | CARNE                          | 1 a 3  | 0-2-2-1-1 | Cumple        |
| 8  | Priorizar carne blanca         | Priorizar                                    | 0-1-1-1-1 | Cumple        |
| 9  | Preparados cárnicos            | Máximo 4 al mes                              | 0-1-0-0-0 | Cumple        |
| 10 | HUEVOS                         | 1 a 2  | 1-1-1-1-1 | Cumple        |
| 11 | PESCADO                        | 1 a 3 (Mínimo 6 al mes)                      | 0-2-2-2-2 | Cumple        |
| 12 | de los cuales, Azul            | Alternar                                     | 0-1-0-1-0 | Cumple        |
| 13 | ENSALADAS                      | 3 a 4  | 2-3-3-3-2 | Cumple        |
| 14 | OTRAS                          | 1 a 2  | 0-2-2-2-2 | Cumple        |
| 15 | FRUTA FRESCA DE TEMPORADA      | 4 a 5  | 2-5-5-5-5 | Cumple        |
| 16 | YOGUR (<12,3g de azúcar/100ml) | 0 a 1  | 1-1-1-1-1 | Cumple        |
| 17 | ACEITE PARA COCINAR            | Aceite de Oliva o Aceite Girasol Alto Oleico |           | Cumple        |
| 18 | ACEITE PARA ALIÑAR             | Aceite de Oliva Virgen o Virgen Extra        |           | Cumple        |
| 19 | FRITURAS                       | Máximo 2 a la semana                         | 1-2-3-2-2 | Cumple        |
| 20 | PRECOCINADOS                   | Máximo 3 al mes                              | 0-0-0-1-0 | Cumple        |

**Artículo 5. Información de los menús a las familias**

Las personas responsables de los centros educativos han de proporcionar a las familias, personas que ejercen la tutela o responsables de los comensales, incluyendo las personas con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias y otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús de la manera más clara y detallada posible y les han de orientar con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.

La información sobre los menús debe ser accesible a personas con cualquier tipo de diversidad funcional, cuando así lo requieran.

Asimismo, se tiene que poner a disposición de las familias, personas que ejerzan la tutela o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimentarios y por las normas sobre la información a las personas consumidoras.

**Artículo 16. Vigilancia y control**

La documentación justificativa de la valoración de la programación del menú por parte de personal cualificado con formación acreditada en nutrición humana y dietética.

La existencia de fichas técnicas de los menús, con la medida de los ingredientes que los integran (volumen y peso).

Las personas responsables de la oferta alimentaria de los centros educativos, de los centros sanitarios y de las dependencias administrativas sanitarias deben tener a disposición de la Dirección General de Salud Pública y Participación el etiquetado nutricional de los alimentos envasados y/o la documentación necesaria para saber los contenidos nutricionales y el tipo de alimentos que se ofrecen en los bares, cantinas, quioscos o máquinas expendedores ubicado en sus recintos.

Los centros educativos, a través del consejo escolar, pueden constituir una comisión de comedor con el fin de hacer el seguimiento, la valoración del servicio de comedor, de conformidad con el contenido de este Decreto.

