

MENÚ DICIEMBRE 2025 COLEGIO SAGRADO CORAZON

LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

La Constitución española, promulgada el 6 de diciembre de 1978, establece el marco jurídico y político del país tras la dictadura de Franco. Se basa en principios de **democracia, igualdad y derechos humanos**. Contiene 169 artículos que abordan la organización del Estado, la división de poderes, y los derechos y libertades de los ciudadanos.



Aprobada por las Cortes Generales en sesiones plenarias del Congreso de los Diputados y del Senado celebradas el 31 de octubre de 1978, ratificada por el pueblo español en referéndum de 6 de diciembre de 1978 y sancionada por S.M. el Rey ante las Cortes el 27 de diciembre del mismo año

1	Judías verdes rehogadas con jamón york Albóndigas mixtas con zanahoria y guisantes 8 Fruta natural y pan blanco e integral 1	2	Estofado a la riojana con chorizo, pimiento y cebolla 2-8 Ventresca de merluza con champiñón 4 Fruta natural y pan 1 Ridja-style stew with chorizo, peppers, and onions Hake belly with mushrooms Fresh fruit and bread 633 Kcal/ 23.5 Gr/ 28.2 Prot/ 70.4 HC	3	Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento de garbanzos, carne, chorizo, tocino, zanahoria y repollo 2-8 Fruta natural y pan 1 Stew soup with organic noodles Topped with chickpeas, meat, chorizo, bacon, carrots, and cabbage Fresh fruit and bread 760 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 76.4 HC	4	Arroz caldoso con mejillones, huevo duro y jamón de york 3-6 Filete de limanda en salsa con patata y zanahoria 4 Fruta natural y pan 1 Soupy rice with mussels, hard-boiled egg, ham Lemon sole fillet in sauce with potato, carrot Fresh fruit and bread 704 Kcal/ 23.5 Gr/ 32.2 Prot/ 98.4 HC	5	MENÚ ESPECIAL DE LA CONSTITUCIÓN Lentillas castellanas con chorizo y verduras 11-2-8 Tortilla de patata y cebolla con berenjena 3 Yogurt y pan 1-2
8	Sautéed green beans with ham Mixed meatballs with carrots and peas Fresh fruit and white and wholemeal bread 560 Kcal/ 36.5 Gr/ 22.2 Prot/ 30.4 HC	9	Macarrones con atún y tomate 1-3t-4 Cinta de lomo con patatas al vapor Fruta natural y pan 1	10	Guiso de alubias con zanahoria, guisantes y chorizo 2-8 Hamburguesa mixta con champiñón 8-13 Fruta natural y pan 1	11	Fideua con pollo y verdura 1-3t-8t-11t Filete de tilapia con patatas a lo pobre 4 Fruta natural y pan 1	12	Crema de calabaza, calabacín y puerro Pollo asado en su jugo con patata al horno Yogurt y pan 1-2

15	Lentijas a la abuela con magro, zanahoria y guisantes 1t Tortilla de patata con champiñón 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Grandma's lentils with lean pork, carrots, and peas Potato omelet with mushrooms Fresh fruit and white and wholemeal bread 750 Kcal/ 34.5 Gr/ 23.2 Prot/ 74.4 HC	16	Espirales con bacon y tomate 1-3t Ragout pollo a la jardinera Fruta natural y pan 1	17	Paella con pollo y verduras Filete de merluza en salsa verde 4 Fruta natural y pan 1	18	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD Entremeses fríos y calientes 1-2-3t-4-5t-6t-8-10t Pizza de jamón de york y queso con patatas chips 1-2-3t-4t-8t-10t-11t-13t Helado de chocolate y vainilla y pan 1-2	19	Crema de verduras Sajonia con ensalada Yogurt y pan 1-2
22	Spirals with bacon and tomato Chicken ragout with vegetables Fresh fruit and bread 755 Kcal/ 33.5 Gr/ 31.2 Prot/ 74.4 HC	23	Chicken and vegetable paella Hake fillet in green sauce Fresh fruit and bread 718 Kcal/ 32.5 Gr/ 25.2 Prot/ 76.4 HC	24	990 Kcal/ 45 Gr/ 37 Prot/ 100 HC	25	548 Kcal/ 31 Gr/ 23 Prot/ 45 HC	26	



¡Feliz Navidad y próspero 2026!
Desde el comedor os deseamos unas fiestas llenas de ilusión, alegría y momentos deliciosos. ¡Nos vemos a la vuelta con muchas ganas y energía!



Gluten 5 G - Dpto Nutrición

