



Castilla-La Mancha

**MENÚ SIN LÁCTEOS
DICIEMBRE 2025**

COLEGIOS CASTILLA-LA MANCHA

Semana 1-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA CALABACION	LENTEJAS CASTELLANAS	FIDEUA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	ARROZ A LA CUBANA
SEGUNDOS	TORTILLA DE YORK	PESCADO BLANCO EN PAPILLOTE	POLLO AL CHILINDRON	COCIDO COMPLETO	PESCADO AZUL AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	VERDURAS ASADAS	CHAMPIÑÓN AL AJILLO		ENSALADA
POSTRE	YOGUR Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN
Semana 9-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	PAELLA DE MARISCO	JUDIAS VERDES CON PATATAS	POTAJE DE GARBANZOS
SEGUNDOS	FESTIVO: INMACULADA CONCEPCION	PESCADO BLANCO A LA SAL	ROTTI DE PAVO	PESCADO AZUL AL AJILLO	CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
GUARNICIÓN		PIMIENTO ASADOS	ENSALADA	PATATAS PANADERAS	ENSALADA
POSTRE		FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	YOGUR NATURAL Y PAN
Semana 15-19	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA VICHYSSOISE	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	PATATAS RIOJANA	JUDIAS BLANCAS GUISADAS (SIN CARNE)	
SEGUNDOS	REVUELTO DE BONITO	ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA	PESCADO AZUL AL HORNO	ALITAS DE POLLO ASADAS	
GUARNICIÓN	ENSALADA	ZANAHORIA AL AJILLO	ENSALADA	ENSALADA	HAMBURGUESA
POSTRE	YOGUR DE SOJA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	TARTA DE LA ABUELA Y PAN SIN GLUTEN

NO UTILIZAR CALDOS CON VERDURAS Y CONSERVAS CON LACTOSA, SE UTILIZARÁ YOGUR DE SOJA Y PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONENTE NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO