



RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

DICIEMBRE 2025 | COLEGIO EL AVE MARÍA



En **Navidad** llegan a la mesa turrones, mazapanes y polvorones.

El **turrón**, elaborado con miel y almendras, tiene su origen en la Comunidad Valenciana, especialmente en Jijona y Alicante, donde se documenta ya en el siglo XV.

El **mazapán**, en cambio, nació en los conventos toledanos de la Edad Media. Aunque forman parte de nuestra cultura y celebraciones, conviene disfrutarlos con moderación porque son muy calóricos.

¿Sabías que el turrón aparece mencionado en recetarios de hace más de 500 años? Disfrutar de los dulces típicos también es saborear un pedacito de historia.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli rehogado	Tallarines con tomate y huevo picado	Ensalada de canónigos y tomate picado	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de verduras
Dorada al horno con patatas panadera		Abadejo en salsa verde	Tortilla de atún	Salchichas de ave
LUNES 8 FESTIVO INMACULADA CONCEPCIÓN	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, manzana y nueces	Ensalada de tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz
	Lomo con patatas	Pescadilla al papillote	Revuelto de queso y jamón	Hamburguesa de ternera
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Pisto de verduras	Ensalada de rúcula y virutas de parmesano	Coliflor al vapor		Espárragos aliñados
Salmón al horno	Tortilla de patata	Escalopines de ternera a la plancha con patatas	Menú especial de Navidad	Huevos fritos con patatas

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años. Cubriendo entre el 30-35 % de la ingesta diaria recomendada. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad. Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato. Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.

