

Lunes

- 1 Arroz Campero
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

8



- 15 Patatas Estofadas con Chorizo
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

Martes

- 2 Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan S/Gluten

- 9 Brócoli al Gratén
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

- 16 Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan S/Gluten

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

- 10 Alubias Blancas con Verduras
Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

- 17 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Pollo en Salsa
Arroz Pilaf
Fruta y Pan S/Gluten



Jueves

- 4 Crema de Verduras
Cinta de Lomo a la Plancha
Dados de Patata
Fruta y Pan S/Gluten

- 11 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan S/Gluten

- 18 Pasta S/Gluten S/Huevo Salteada con Verduras
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

Viernes

- 5 Crema de Calabacín
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas de Vainilla y Pan S/Gluten

- 12 Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan S/Gluten

- 19 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Patatas Chips
Natillas de Chocolate y Pan S/Gluten

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS 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 COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ DICIEMBRE 2025 TAJAMAR

Sin PLV sin Lactosa - - Colegio Tajamar

Lunes

- 1 Arroz Campero
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8



- 15 Lentejas con Verduras y Chorizo
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Martes

- 2 Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan

- 9 Brócoli Rehogado
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16 Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 10 Alubias Blancas con Verduras
Macarrones con Verduras
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 17 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Pollo en Salsa de Curry
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan Integral



Jueves

- 4 Crema de Verduras con Picatostes
Cinta de Lomo a la Plancha
Dados de Patata
Fruta y Pan

- 11 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 18 Tallarines al Wok
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Yogur de Soja y Pan Integral

- 12 Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Yogur de Soja y Pan Integral

- 19 Sopa de Fideos
Nuggets de Pavo
Patatas Chips
Yogur de Soja y Pan Integral

mediterránea

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 COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

- 1 Arroz Campero
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8



- 15 Lentejas con Verduras y Chorizo
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Martes

- 2 Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan

- 9 Brócoli al Gratén
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16 Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 10 Alubias Blancas con Verduras
Macarrones con Verduras
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 17 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Pollo en Salsa
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan



Jueves

- 4 Crema de Verduras
Cinta de Lomo a la Plancha
Dados de Patata
Fruta y Pan

- 11 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Rapollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 18 Tallarines al Wok
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas de Vainilla y Pan

- 12 Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan

- 19 Sopa de Fideos
Nuggets de Pavo
Patatas Chips
Natillas de Chocolate y Pan

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN SÉSAMO NI FRUTOS SECOS. 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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

- 1 Arroz Campero
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8



- 15 Lentejas con Verduras y Chorizo
Filete de Pollo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Martes

- 2 Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan

- 9 Brócoli al Gratén
Cinta de Lomo Adobada
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16 Arroz Tres Delicias (sin Huevo)
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 10 Alubias Blancas con Verduras
Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 17 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Pollo en Salsa de Curry
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan Integral



Jueves

- 4 Crema de Verduras con Picatostes
Cinta de Lomo a la Plancha
Dados de Patata
Fruta y Pan

- 11 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 18 Pasta S/Gluten S/Huevo Salteada con Verduras
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Pollo en Salsa
Pisto Casero
Natillas de Vainilla y Pan Integral

- 12 Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral


- 19 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Nuggets de Pavo
Patatas Chips
Natillas de Chocolate y Pan Integral

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. 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 COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz Campero</div> <div>Lomitos de Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada Variada</div> <div>Fruta y Pan</div>	<div>2</div> <div>Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún</div> <div>Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo</div> <div>Zanahorias Cubito Salteadas</div> <div>Fruta y Pan</div>	<div>3</div> <div>Potaje de Garbanzos con Espinacas</div> <div>Tortilla Francesa de Pavo</div> <div>Ensalada Variada</div> <div>Fruta y Pan Integral</div>	<div>4</div> <div>Crema de Verduras con Picatostes</div> <div>Cinta de Lomo a la Plancha</div> <div>Dados de Patata</div> <div>Fruta y Pan</div>	<div>5</div> <div>Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional</div> <div>Tortilla Española Casera</div> <div>Pisto Casero</div> <div>Natillas de Vainilla y Pan Integral</div>
<div>8</div> <div>  <div>FESTIVO</div> </div>	<div>9</div> <div>Brócoli al Gratén</div> <div>Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo</div> <div>Ensalada Variada</div> <div>Fruta y Pan</div>	<div>10</div> <div>Alubias Blancas con Verduras</div> <div>Macarrones con Verduras</div> <div>Ensalada Variada</div> <div>Fruta y Pan Integral</div>	<div>11</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Repollo con Ajo Rehogado</div> <div>Fruta y Pan</div>	<div>12</div> <div>Arroz con Tomate Casero</div> <div>Filete de Pollo Enharinado</div> <div>Ensalada Griega</div> <div>Yogur y Pan Integral</div>
<div>15</div> <div>Lentejas con Verduras y Chorizo</div> <div>Tortilla de Patata y Calabacín</div> <div>Ensalada Variada</div> <div>Fruta y Pan</div>	<div>16</div> <div>Arroz Tres Delicias</div> <div>Cinta de Lomo Adobada</div> <div>Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca</div> <div>Fruta y Pan</div>	<div>17</div> <div>  <div>SIN PROTEÍNA ANIMAL</div> </div> <div>Crema de Zanahoria ECOLÓGICA</div> <div>Pollo en Salsa de Curry</div> <div>Cous Cous al Romero</div> <div>Fruta y Pan Integral</div>	<div>18</div> <div>  <div>PLATO ECO</div> </div> <div>Tallarines al Wok</div> <div>Lomitos de Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada Variada</div> <div>Fruta y Pan</div>	<div>19</div> <div>Sopa de Fideos</div> <div>Nuggets de Pavo</div> <div>Patatas Chips</div> <div>Surtido de Turrones y Pan Integral</div>

mediterránea

Lunes

- 1 Arroz Campero
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8



- 15 Lentejas con Verduras y Chorizo
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Martes

- 2 Macarrones INTEGRALES a la Napolitana
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan

- 9 Brócoli al Gratén
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16 Arroz Tres Delicias
Cinta de Lomo Adobada
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Tortilla Francesa de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 10 Alubias Blancas con Verduras
Macarrones con Verduras
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 17 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Pollo en Salsa de Curry
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan Integral



Jueves

- 4 Crema de Verduras con Picatostes
Cinta de Lomo a la Plancha
Dados de Patata
Fruta y Pan

- 11 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 18 Tallarines al Wok
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas de Vainilla y Pan Integral

- 12 Arroz con Tomate Casero
Filete de Pollo Enharinado
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

- 19 Sopa de Fideos
Nuggets de Pavo
Patatas Chips
Surtido de Turrone y Pan Integral

mediterránea

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 COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

- 1 Arroz Campero
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8



- 15 Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Martes

- 2 Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan

- 9 Brócoli al Gratén
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16 Arroz Tres Delicias con Pavo
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 10 Alubias Blancas con Verduras
Canelones Vegetales
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 17 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Pollo en Salsa de Curry
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan Integral



Jueves

- 4 Crema de Verduras con Picatostes
Filete de Pollo a la Plancha
Dados de Patata
Fruta y Pan

- 11 Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 18 Tallarines al Wok (sin Fiambre)
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas de Vainilla y Pan Integral

- 12 Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

- 19 Sopa de Fideos
Nuggets de Pavo
Patatas Chips
Surtido de Turrone y Pan Integral

mediterránea

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 COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

- 1 Arroz Campero
Salmón al Horno
Ensalada Variada
Fruta

8



- 15 Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Variada
Fruta

Martes

- 2 Arroz Boloñesa de Atún
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta

- 9 Brócoli al Gratén
Huevos Revueltos
Ensalada Variada
Fruta

- 16 Arroz con Calabacín
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta

- 10 Alubias Blancas con Verduras
Arroz con Verduras
Ensalada Variada
Fruta

- 17 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Pollo en Salsa
Patata Cocida
Fruta



Jueves

- 4 Crema de Verduras
Cinta de Lomo a la Plancha
Dados de Patata
Fruta

- 11 Sopa Juliana de Verduras
Cocido (Sin Chorizo)
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta

- 18 Arroz con Tomate Casero
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta

Viernes

- 5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas de Vainilla

- 12 Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur

- 19 Sopa Juliana de Verduras
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Patatas Chips
Natillas de Chocolate

mediterránea

NO PAN. SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ EN LAS ELABORACIONES 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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

- 1 Arroz Campero
Salmón al Horno
Ensalada Variada
Fruta

8



- 15 Patatas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Variada
Fruta

Martes

- 2 Arroz Boloñesa de Atún
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta

- 9 Brócoli al Gratén
Huevos Revueltos

Ensalada Variada
Fruta

- 16 Arroz con Calabacín
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta

Miércoles

- 3 Patatas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta

- 10 Sopa Juliana de Verduras
Arroz con Verduras

Ensalada Variada
Fruta

- 17 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Pollo en Salsa
Patata Cocida
Fruta



Jueves

- 4 Crema de Zanahoria
Cinta de Lomo a la Plancha
Dados de Patata
Fruta

- 11 Sopa Juliana de Verduras
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta

- 18 Arroz con Tomate Casero
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta

Viernes

- 5 Crema de Calabacín
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas de Vainilla

- 12 Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza

Ensalada Griega
Yogur

- 19 Sopa Juliana de Verduras
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Patatas Chips
Natillas de Chocolate

mediterránea

NO PAN. SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ EN LAS ELABORACIONES 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 COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ