

MENÚ DICIEMBRE 2025 TAJAMAR

Sin Gluten - - Colegio Tajamar

Lunes

- 1 Arroz Campero
Lomitos de Caballa en Aceite
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

Miércoles

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

Jueves

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

Viernes

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

8



- 9 Brócoli al Gratén
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
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

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

- 15 Patatas Estofadas con Chorizo
Tortilla de Patata y Calabacín
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

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

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



mediterráneas

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

Martes

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

Miércoles

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

Jueves

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

Viernes

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

8



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

9 Brócoli Rehogado

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

10 Alubias Blancas con Verduras

- Macarrones con Verduras
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

11 Sopa de Cocido

- Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

12 Arroz con Tomate Casero

- Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Yogur de Soja y Pan Integral

16 Arroz Tres Delicias

- Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

17 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA

- Pollo en Salsa de Curry
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan Integral

18 Tallarines al Wok

- Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

19 Sopa de Fideos

- Nuggets de Pavo
Patatas Chips
Yogur de Soja y Pan Integral



mediterráneas

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 Frutos Secos - - Colegio Tajamar

Lunes

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



8

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
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
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

mediterráneas

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

MENÚ DICIEMBRE 2025 TAJAMAR

Sin Huevo - - Colegio Tajamar

Lunes

- 1 Arroz Campero
Lomitos de Caballa en Aceite
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

Miércoles

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

Jueves

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

Viernes

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

8



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

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

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

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

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

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

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

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

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



mediterráneas

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

MENÚ DICIEMBRE 2025 TAJAMAR

Sin Marisco - - Colegio Tajamar

Lunes

- 1 Arroz Campero
Lomitos de Caballa en Aceite
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

Miércoles

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

Jueves

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

Viernes

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

8



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

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

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

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

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

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

- 18 Tallarines al Wok
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

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



mediterráneas

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 Pescado - - Colegio Tajamar

Lunes

- 1 Arroz Campero
Salchichas de Pavo al Horno
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

Miércoles

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

Jueves

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

Viernes

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

8



FESTIVO

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

9 Brócoli al Gratén

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

10 Alubias Blancas con Verduras

- Macarrones con Verduras
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

11 Sopa de Cocido

- Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

12 Arroz con Tomate Casero

- Filete de Pollo Enharinado
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

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

17 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA

- Pollo en Salsa de Curry
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan Integral

18 Tallarines al Wok

- Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan

19 Sopa de Fideos

- Nuggets de Pavo
Patatas Chips
Surtido de Turrones y Pan Integral



mediterráneas

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 Cerdo - - Colegio Tajamar

Lunes

- 1 Arroz Campero
Lomitos de Caballa en Aceite
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

Miércoles

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

Jueves

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

Viernes

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

8



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

9 Brócoli al Gratén

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

10 Alubias Blancas con Verduras

- Canelones Vegetales
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

11 Sopa de Fideos

- Cocido (Sin Cerdo)
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

12 Arroz con Tomate Casero

- Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

16 Arroz Tres Delicias con Pavo

- Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

17 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA

- Pollo en Salsa de Curry
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan Integral

18 Tallarines al Wok (sin Fiambre)

- Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

19 Sopa de Fideos

- Nuggets de Pavo
Patatas Chips
Surtido de Turrones y Pan Integral



mediterráneas

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 Soja - - Colegio Tajamar

Lunes

- 1 Arroz Campero
Salmón al Horno
Ensalada Variada
Fruta

Martes

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

Miércoles

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

Jueves

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

Viernes

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

8



FESTIVO

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

- 9 Brócoli al Gratén
Huevos Revueltos
Ensalada Variada
Fruta

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

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

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

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

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

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

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



mediterráneas

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

MENÚ DICIEMBRE 2025 TAJAMAR

Sin Legumbre . - Colegio Tajamar

Lunes

- 1 Arroz Campero
Salmón al Horno
Ensalada Variada
Fruta

Martes

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

Miércoles

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

Jueves

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

Viernes

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

8



- 9 Brócoli al Gratén
Huevos Revueltos

Ensalada Variada
Fruta

- 10 Sopa Juliana de Verduras
Arroz con Verduras

Ensalada Variada
Fruta

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

- 12 Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza

Ensalada Griega
Yogur

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

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

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

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

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



mediterráneas

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