



# Diciembre 2025

## LBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / MENÚ DOBLE OPCIÓN

ALAMEDA INTERNATIONAL SCHOOL



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 KCal. 635 H.C. 89 Lip. 21 P. 29  ARROZ TRES DELICIAS ARROZ BLANCO SALTEADO  HAMBURGUESA A LA PLANCHA • ENSALADA DEL TIEMPO  FRUTA  PAN	2 KCal. 684 H.C. 83 Lip. 24 P. 39  FIDEUA DE LA HUERTA PASTA AL AJILLO  LOMOS DE CABALLA • SALSA DE TOMATE CASERA • ENSALADA DE COLORES  YOGUR FRUTA  PAN	3 KCal. 646 H.C. 88 Lip. 23 P. 25  LENTEJAS CON CHORIZO Y SUAVE DE MOSTAZA PURE DE LENTEJAS  TORTILLA ESPAÑOLA • PIMIENTOS ROJOS ASADOS • ENSALADA CON MAÍZ  FRUTA  PAN INTEGRAL	4 KCal. 547 H.C. 65 Lip. 21 P. 28  CREMA DE VERDURAS ALCACHOFAS SALTEADAS  BACALAO AL AJILLO • ZANAHORIA SALTEADA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  YOGUR FRUTA  PAN	5 KCal. 538 H.C. 81 Lip. 15 P. 25  JUDIAS VERDES A LA GALLEGIA PURÉ DE JUDÍAS VERDES  POLLO ASADO • ARROZ INTEGRAL SALTEADO  FRUTA  PAN
9 KCal. 646 H.C. 46 Lip. 41 P. 25  BROCOLI REHOGADO CREMA DE BRÓCOLI  HUEVOS ROTOS CON PATATAS Y JAMÓN • ENSALADA DEL TIEMPO  YOGUR FRUTA  PAN	10 KCal. 788 H.C. 88 Lip. 29 P. 46  GUISANTES SALTEADOS CON PAVO PURÉ DE GUISANTES  MAGRO DE CERDO GUISADO • COUS COUS SALTEADO • LECHUGA Y MAÍZ  FRUTA  PAN INTEGRAL	11 KCal. 760 H.C. 92 Lip. 31 P. 33  ARROZ CON TOMATE ARROZ BLANCO SALTEADO  SALMON EN SALSA DE SOJA Y JENGIBRE • ENSALADA DE COLORES  YOGUR FRUTA  PAN	12 KCal. 677 H.C. 88 Lip. 26 P. 27  SOPA DE COCIDO  COCIDO COMPLETO  FRUTA  PAN	15 KCal. 535 H.C. 68 Lip. 18 P. 30  COLIFLOR AJOARRIERO CREMA DE COLIFLOR  CINTA DE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA • PURÉ DE PATATA • LECHUGA Y ZANAHORIA  FRUTA  PAN
16 KCal. 650 H.C. 89 Lip. 20 P. 34  ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ PURE DE ALUBIAS  MERLUZA EN SALSA VERDE • ENSALADA DE TOMATE  YOGUR FRUTA  PAN	17 KCal. 638 H.C. 81 Lip. 29 P. 20  SOPA DE AVE CON ESTRELLAS ENSALADA COMPLETA  HUEVOS CON BECHAMEL • CHAMPIÑÓN • LECHUGA Y ACEITUNAS  FRUTA  PAN INTEGRAL	18 KCal. 622 H.C. 67 Lip. 31 P. 22  PATATAS A LA RIOJANA PATATAS CON VERDURAS  DORADA A LA PLANCHA • ENSALADA DEL TIEMPO  FRUTA  PAN	19 KCal. 673 H.C. 84 Lip. 29 P. 23  CREMA DE CALABAZA  POLLO ESTILO KENTUCKY CASERO • PATATAS PARISINAS AL HORNO  ACTIMEL  PAN	