



lunes

Lechuga, remolacha, olivas
Sopa cubierta con estrellitas
de ave y cerdo con garbanzos
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, maíz
Estofado de lentejas campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, olivas
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
carne de cerdo
Yogur

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria,
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

viernes

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones italiana
con tomate y queso
Rustidera de merluza con guarnición de guisantes
al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y calabaza
Merluza rellena de york y queso
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,
olivas
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Huevo duro con queso
Yogur

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas
Crema de boniato con picatostes
Muslo de pollo al estilo criollo
al horno
Fruta

CENA: Wok de verduras con huevo duro. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino
Guisado de LENTEJAS ECO con verduras
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Caprichos de calamar
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, tomate, olivas
Crema de calabaza y coco
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón
Fruta

CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado
carne picada de cerdo y tomate
Tortilla francesa
Yogur

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo en salsa mery con guisantes
al horno
Fruta

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Garbanzos camperos
con hortalizas
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA

SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

- eco Ingredientes ECO
- 🍷 De temporada
- 🍽️ Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- 🌿 Pescado sostenible
- 🐟 Fuente de omega 3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3506kj		
838kcal	38.4g	7.6g 12.7g 13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
87g	20.4g	29.7g 2.5g



dilluns

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa coberta amb estrelletes
d'au i porc amb cigrons
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

☾ SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa
Estofat de llentilles llauradores
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla i ceba
Fruita

☾ SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses rostides al forn
carn de porc
logurt

☾ SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,
Crema de carabasseta i ceba
amb alfàbega
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

☾ SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

divendres

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Lluç rostit amb guarnció de
pèsols
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

☾ SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

Festiu

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
carabassa
Lluç farcit de pernil dolç i
formatge
Fruita

☾ SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

☾ SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
Ou dur amb formatge
logurt

☾ SOPAR: Brècolí paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Crema de moniato amb crostons
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn
Fruita

☾ SOPAR: Wok de verdures amb ou dur. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre
Guisat de LLENTIES ECO amb
verdures
amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba
Capritxos de calamar
Fruita

☾ SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Crema de carabassa i coco
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig
Fruita

☾ SOPAR: Ensalada de creïlla i regirat d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
MACARRONS ECO amb salsa
bolonyesa i formatge gratinat
carn picada de porc i tomàquet
Truita francesa
logurt

☾ SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb floricol i alls tendres
Filet de abadejo en salsa mery
amb pèsols
al forn
Fruita

☾ SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Cigrons camperols
amb hortalisses
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

☾ SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA

SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

- eco Ingredientes ECO
- ☾ De temporada
- ☾ Gastronomía local
- ☾ Proteína vegetal
- ☾ Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- ☾ Fuente de omega 3
- ☾ Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3506kj		
838kcal	38.4g	7.6g 12.7g 13.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
87g	20.4g	29.7g 2.5g



lunes

Lechuga, remolacha, olivas
Sopa de ave con estrellitas
con garbanzos
Solomillo de pollo empanado
Fruta

01

martes

Lechuga, zanahoria, maíz
Estofado de lentejas campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

02

miércoles

Lechuga, tomate, olivas
Arroz con salsa de tomate
Longanizas de ave al horno
Fruta

03

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria,
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Pizza de pavo
con tomate y queso
Fruta

04

viernes

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones italiana
con tomate y queso
Rustidera de merluza con guarnición de guisantes
al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo
Fruta

05

Festivo

08

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y calabaza
Merluza rebozada
Fruta

09

Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

10

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Yogur

11

Lechuga, lombarda, olivas
Crema de boniato con picatostes
Muslo de pollo al estilo criollo
al horno
Fruta

12

Lechuga, remolacha, pepino
Guisado de LENTEJAS ECO con verduras
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Caprichos de calamar
Fruta

15

Lechuga, tomate, olivas
Crema de calabaza y coco
Albóndigas de ave a la santanderina
al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón
Fruta

16

Lechuga, lombarda, maíz
MACARRONES ECO con tomate y aceitunas
Tortilla francesa
Fruta

17

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo en salsa mery con guisantes
al horno
Fruta

18

Lechuga, zanahoria, maíz
Garbanzos camperos
con hortalizas
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

19

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

30

Festivo

31

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático



Nachos con hummus

Sopa Azteca
de fideos con ave y tomate

Tacos con carne asada
de pollo

Jericallas
Natillas de vainilla

29

Festivo



dilluns

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa d'au amb estreletes
 amb cigrons
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

01

dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa
Estofat de llentilles llauradores
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

02

dimecres

Lletuga, tomaca, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses d'au al forn
 Fruita

03

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,
Crema de carabasseta i ceba
amb alfàbega
Pizza de titot
 con tomate y queso
 Fruita

04

divendres

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons italiana
 amb tomaca i formatge
Lluç rostit amb guarnció de
pèsols
 al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
 Fruita

05

Festiu

8

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
carabassa
Lluç arrebossat
 Fruita

09

Lletuga, dacsa, pepino
Olleta alacantina
 amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

10

Amanida mediterrània amb
formatge
 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou
Fideuà gandiense
 amb peix i marisc
 logurt

11

Lletuga, llombarda, olives
Crema de moniato amb crostons
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
 al forn
 Fruita

12

Lletuga, remolatxa, cogombre
Guisat de LLENTIES ECO amb
verdures
 amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i
 ceba
Capritxos de calamar
 Fruita

15

Lletuga, tomaca, olives
Crema de carabassa i coco
Mandonguilles d'au a la
santanderina
 al forn en salsa amb julivert, timó i pebre
 roig
 Fruita

16

Lletuga, llombarda, dacsa
MACARRONS ECO amb tomaca i
olives
Truita francesa
 Fruita

17

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb floricol i alls tendres
Filet de abadejo en salsa mery
amb pèsols
 al forn
 Fruita

18

Lletuga, safanòria, dacsa
Cigrons camperols
 amb hortalisses
Aletes de pollastre rostides
 al forn
 Fruita

19

Natxos amb hummus
Sopa Azteca
 de fideos amb au i tomaca
Tacos amb carn rostida
 de pollastre
Jericallas
 Natilles de vainilla

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
 /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que
 patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
 ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
 població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la
 direcció del menjador, aportant el certificat
 mèdic perquè el responsable sol·liciti
 diàriament un menú dissenyat i cuinat
 atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
 de necessitat especial pot sol·licitar al seu
 centre els al·lèrgens que componen els plats
 servits.

ELS DOLÇOS NATURALS

ALEGRIA



SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
 caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i
 natural, i a més et dona energia per a
 jugar sense parar. Gaudix de la seua
 varietat de colors i recorda menjar
 diverses peces al dia!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado
Fruta

01

Lechuga, zanahoria, maíz
Estofado de lentejas campesinas con hortalizas
Pavo al limón al horno
Fruta

02

Lechuga, tomate, olivas
Arroz con salsa de tomate
Longanizas de ave al horno
Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria,
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Pizza vegetal con tomate
Fruta

04

Hummus de garbanzos
Macarrones "sin gluten" italiana con tomate
Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno
Fruta

05

Festivo

08

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con setas
Filete de merluza al limón al horno
Fruta

09

Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Patatas al ajillo
Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,
olivas
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado
Asadillo de pimientos
Yogur

11

Lechuga, lombarda, olivas
Crema de boniato
Muslo de pollo al estilo criollo al horno
Fruta

12

Lechuga, remolacha, pepino
Guisado de lentejas con verduras
Filete de abadejo al caldo corto
Fruta

15

Lechuga, tomate, olivas
Crema de verduras campestres
Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas
Fruta

16

Lechuga, lombarda, maíz
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Muslo de pollo al horno
Fruta

17

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno
Fruta

18

Lechuga, zanahoria, maíz
Garbanzos camperos con hortalizas
Alitas de pollo rustidas al horno
Fruta

19

Hummus de garbanzos
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo al horno
Mericallas
Natillas de vainilla

22

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

31

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático



dilluns

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre torrada
Fruita

01

dimarts

Lletuga, safanòria, dacs
Estofat de llentilles campesines
amb hortalisses
Títot a la llima
al forn
Fruita

02

dimecres

Lletuga, tomaca, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses d'au al forn
Fruita

03

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,
Crema de carabasseta i ceba
amb alfàbega
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

04

divendres

Hummus de cigrons
Macarrons "sense gluten"
italiana
amb tomaca
Lluç rostit amb guarnició de
pèsols
al forn
Fruita

05

08

Festiu

09

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb bolets
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

10

Lletuga, dacs, pepino
Olleta alicantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Creïlles a l'all
Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs,
olives
Fideus "sense gluten" a la
cassola amb peix
Pimentons rostits
logurt

12

Lletuga, llombarda, olives
Crema de moniato
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn
Fruita

15

Lletuga, remolatxa, cogombre
Guisat de llentilles amb verdures
Filet d'abadejo al caldo curt
Fruita

16

Lletuga, tomaca, olives
Crema de verdures llauradores
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

17

Lletuga, llombarda, dacs
Macarrons "sense gluten" amb
tomaca i olives
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

18

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb floricol i alls tendres
Filet de abadejo en salsa mery
amb pèsols
al forn
Fruita

19

Lletuga, safanòria, dacs
Cigrons camperols
amb hortalisses
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·licita
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i
natural, i a més et dona energia per a
jugar sense parar. Gaudix de la seua
varietat de colors i recorda menjar
diverses peces al dia!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático





lunes

Lechuga, remolacha, olivas
Sopa juliana con estrellitas
sopa de verduras
Rollito de primavera
Fruta

01

martes

Lechuga, zanahoria, maíz
Estofado de lentejas campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

02

miércoles

Lechuga, tomate, olivas
Arroz con salsa de tomate
Champiñón al ajillo
Fruta

03

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria,
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

04

viernes

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones italiana
con tomate y queso
Guisantes rehogados
Fruta

05

Festivo

08

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y calabaza
Orly de verduras
Fruta

09

Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

10

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Fideuá de verduras
con ajo tierno, habas baby, judías verdes, alcachofas, pimiento rojo y zanahoria
Yogur

11

Lechuga, lombarda, olivas
Crema de boniato con picatostes
Berenjena asada con guarnición de arroz
Fruta

12

Lechuga, remolacha, pepino
Guisado de LENTEJAS ECO con verduras
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Rollito de primavera
Fruta

15

Lechuga, tomate, olivas
Crema de calabaza y coco
Pisto mallorquín con guarnición de arroz
Fruta

16

Lechuga, lombarda, maíz
MACARRONES ECO con tomate y aceitunas
Tortilla francesa
Fruta

17

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con coliflor y ajetes
Salteado campestre
Fruta

18

Lechuga, zanahoria, maíz
Garbanzos camperos
con hortalizas
Patatas al ajillo
Fruta

19

Nachos con hummus
Sopa minestrone con fideos
sopa de verduras
Tacos con verduras
Jericallas
Natillas de vainilla

22

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

31

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

✓ Pescado sostenible

3 Fuente de omega 3

🌙 Sugerencia CENA

★ Día menú temático





dilluns

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa juliana amb estreletes
sopa de verdures
Rotllet de primavera
Fruita

01

dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa
Estofat de llentilles llauradores
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creilla i ceba
Fruita

02

dimecres

Lletuga, tomaca, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Xampinyó a l'all
Fruita

03

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,
Crema de carabasseta i ceba
amb alfàbega
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

04

divendres

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Pèsols ofegats
Fruita

05

Festiu

8

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
carabassa
Orly de verdures
Fruita

09

Lletuga, dacsa, pepino
Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita de creilla i carabasseta
Fruita

10

Amanida mediterrània amb
formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou
Fideuà de verdures
amb alls tendres, faves, bajoques, carxofes,
pimentó i safanòria
logurt

11

Lletuga, llombarda, olives
Crema de moniato amb crostons
Albergina torrada amb guarnició
d'arròs
Fruita

12

Lletuga, remolatxa, cogombre
Guisat de LLENTIES ECO amb
verdures
amb tomàquet triturat, creilla, pastanaga i
ceba
Rotllet de primavera
Fruita

15

Lletuga, tomaca, olives
Crema de carabassa i coco
Samfaina mallorquina amb
guarnició d'arròs
Fruita

16

Lletuga, llombarda, dacsa
MACARRONS ECO amb tomaca i
olives
Truita francesa
Fruita

17

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb floricol i alls tendres
Saltat campestre
Fruita

18

Lletuga, safanòria, dacsa
Cigrons camperols
amb hortalisses
Creilles a l'all
Fruita

19

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·liciti
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i
natural, i a més et dona energia per a
jugar sense parar. Gaudix de la seua
varietat de colors i recorda menjar
diverses peces al dia!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático



Natxos amb hummus
Sopa minestrone amb fideus
sopa de verdures
Tacos con verduras
Jericallas
Natilles de vainilla

22

29

Festiu



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	02 Lechuga, zanahoria, maíz Verduras hervidas con guarnición de arroz Tortilla de patata y cebolla Fruta	03 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	04 Lechuga, tomate, zanahoria, Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta	05 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno Fruta
08 Festivo	09 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con setas Filete de merluza al limón al horno Fruta	10 Lechuga, maíz, pepino Verduras hervidas con guarnición de arroz Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado Huevo duro con jamón serrano Fruta	12 Lechuga, lombarda, olivas Crema de boniato Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta
15 Lechuga, remolacha, pepino Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al caldo corto Fruta	16 Lechuga, tomate, olivas Crema de verduras campestres Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	17 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Tortilla francesa Fruta	18 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	19 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos camperos con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
22 Hummus de garbanzos Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno Fruta	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.	

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático



dilluns

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre torrada
Fruita

01

dimarts

Lletuga, safanòria, dacsà
Verdures bollides amb guarnició d'arròs
Truita de creïlla i ceba
Fruita

02

dimecres

Lletuga, tomaca, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses d'au al forn
Fruita

03

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,
Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega
Pizza "sense gluten" de pernil
amb tomaca
Fruita

04

divendres

Hummus de cigrons
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Lluç rostit amb guarnició de pèsols
al forn
Fruita

05

Festiu

08

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb bolets
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

09

Lletuga, dacsà, pepino
Verdures bollides amb guarnició d'arròs
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

10

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà,
olives
Fideus "sense gluten" a la cassola amb peix
Ou dur amb pernil
Fruita

11

Lletuga, llombarda, olives
Crema de moniato
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn
Fruita

12

Lletuga, remolatxa, cogombre
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba
Filet d'abadejo al caldo curt
Fruita

15

Lletuga, tomaca, olives
Crema de verdures llauradores
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

16

Lletuga, llombarda, dacsà
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Truita francesa
Fruita

17

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb floricol i alls tendres
Filet de abadejo en salsa mery
amb pèsols
al forn
Fruita

18

Lletuga, safanòria, dacsà
Cigrons camperols
amb hortalisses
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

19

Hummus de cigrons
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Rollito de primavera Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Champiñón al ajillo Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza vegetal con tomate Fruta	Hummus de garbanzos con tosta 05 Macarrones italiana con tomate y queso Guisantes rehogados Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz de invierno con setas y calabaza Orly de verduras Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fideuá de verduras con ajo tierno, habas baby, judías verdes, alcachofas, pimiento rojo y zanahoria Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato con picatostes Berenjena asada con guarnición de arroz Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 ecor Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Rollito de primavera Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de calabaza y coco Pisto mallorquín con guarnición de arroz Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 ecor MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Salteado campestre Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Garbanzos camperos con hortalizas Patatas al ajillo Fruta
22 Nachos con hummus Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Tacos con verduras Jericallas Natillas de vainilla	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.	

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

- ecor** Ingredientes ECO
- 🍷** De temporada
- 🍲** Gastronomía local
- 🌱** Proteína vegetal
- 🐟** Pescado sostenible
- 3** Fuente de omega 3
- 🌙** Sugerencia CENA
- ★** Día menú temático
- ✳️** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



dilluns

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa juliana amb estreletes
sopa de verdures
Rotllet de primavera
Fruita

01

dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa
Estofat de llentilles llauradores
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creilla i ceba
Fruita

02

dimecres

Lletuga, tomaca, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Xampinyó a l'all
Fruita

03

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,
Crema de carabasseta i ceba
amb alfàbega
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

04

divendres

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Pèsols ofegats
Fruita

05

Festiu

08

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
carabassa
Orly de verdures
Fruita

09

Lletuga, dacsa, pepino
Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita de creilla i carabasseta
Fruita

10

Amanida mediterrània amb
formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou
Fideuà de verdures
amb alls tendres, faves, bajoques, carxofes,
pimentó i safanòria
logurt

11

Lletuga, llombarda, olives
Crema de moniato amb crostons
Albergina torrada amb guarnició
d'arròs
Fruita

12

Lletuga, remolatxa, cogombre
Guisat de LLENTIES ECO amb
verdures
amb tomàquet triturat, creilla, pastanaga i
ceba
Rotllet de primavera
Fruita

15

Lletuga, tomaca, olives
Crema de carabassa i coco
Samfaina mallorquina amb
guarnició d'arròs
Fruita

16

Lletuga, llombarda, dacsa
MACARRONS ECO amb tomaca i
olives
Truita francesa
Fruita

17

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb floricol i alls tendres
Saltat campestre
Fruita

18

Lletuga, safanòria, dacsa
Cigrons camperols
amb hortalisses
Creilles a l'all
Fruita

19

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·liciti
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i
natural, i a més et dona energia per a
jugar sense parar. Gaudix de la seua
varietat de colors i recorda menjar
diverses peces al dia!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado
Fruta

01

Lechuga, zanahoria, maíz
Estofado de lentejas campesinas
con hortalizas
Pavo al limón
al horno
Fruta

02

Lechuga, tomate, olivas
Arroz con salsa de tomate
Longanizas de ave al horno
Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria,
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

04

Hummus de garbanzos
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Rustidera de merluza con guarnición de guisantes
al horno
Fruta

05

Festivo

08

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con setas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

09

Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Lomo asado
Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,
olivas
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado
Jamón serrano y queso
Yogur

11

Lechuga, lombarda, olivas
Crema de boniato
Muslo de pollo al estilo criollo
al horno
Fruta

12

Lechuga, remolacha, pepino
Guisado de lentejas con verduras
Filete de abadejo al caldo corto
Fruta

15

Lechuga, tomate, olivas
Crema de verduras campestres
Albóndigas de ave a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

16

Lechuga, lombarda, maíz
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Muslo de pollo al horno
Fruta

17

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo en salsa mery con guisantes
al horno
Fruta

18

Lechuga, zanahoria, maíz
Garbanzos camperos
con hortalizas
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

19

Hummus de garbanzos
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo al horno
Yogur

22

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

31

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático



dilluns

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre torrada
Fruita

01

dimarts

Lletuga, safanòria, dacsà
Estofat de llentilles campesines
amb hortalisses
Títot a la llima
al forn
Fruita

02

dimecres

Lletuga, tomaca, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses d'au al forn
Fruita

03

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,
Crema de carabasseta i ceba
amb alfàbega
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

04

divendres

Hummus de cigrons
Macarrons "sense gluten"
italiana
amb tomaca
Lluç rostit amb guarnició de
pèsols
al forn
Fruita

05

08

Festiu

09

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb bolets
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

10

Lletuga, dacsà, pepino
Olleta alicantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Llom torrat
Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà,
olives
Fideus "sense gluten" a la
cassola amb peix
Pernil i formatge
logurt

12

Lletuga, llombarda, olives
Crema de moniato
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn
Fruita

15

Lletuga, remolatxa, cogombre
Guisat de llentilles amb verdures
Filet d'abadejo al caldo curt
Fruita

16

Lletuga, tomaca, olives
Crema de verdures llauradores
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

17

Lletuga, llombarda, dacsà
Macarrons "sense gluten" amb
tomaca i olives
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

18

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb floricol i alls tendres
Filet de abadejo en salsa mery
amb pèsols
al forn
Fruita

19

Lletuga, safanòria, dacsà
Cigrons camperols
amb hortalisses
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·licita
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



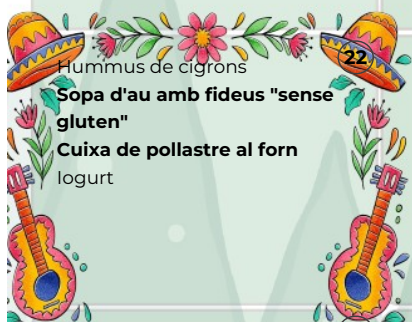
SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i
natural, i a més et dona energia per a
jugar sense parar. Gaudix de la seua
varietat de colors i recorda menjar
diverses peces al dia!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, olivas
Sopa cubierta con estrellitas
de ave y cerdo con garbanzos
Solomillo de pollo empanado
Fruta

01

Lechuga, zanahoria, maíz
Estofado de lentejas campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y
pimentón
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

02

Lechuga, tomate, olivas
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
carne de cerdo
Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria,
Crema de calabacín y cebolla con
albahaca
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

04

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones italiana
con tomate y queso
Rustidera de merluza con
guarnición de guisantes
al horno con patata, zanahoria y pimienta
rojo
Fruta

05

Festivo

08

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y
calabaza
Merluza rellena de york y queso
Fruta

09

Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

10

Ensalada mediterránea con
queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo
duro y olivas
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Yogur

11

Lechuga, lombarda, olivas
Crema de boniato con picatostes
Muslo de pollo al estilo criollo
al horno
Fruta

12

Lechuga, remolacha, pepino
Guisado de LENTEJAS ECO con
verduras
con tomate triturado, patata, zanahoria y
cebolla
Caprichos de calamar
Fruta

15

Lechuga, tomate, olivas
Crema de calabaza
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno en salsa con perejil,
tomillo y pimentón
Fruta

16

Lechuga, lombarda, maíz
MACARRONES ECO con salsa
boloñesa y queso gratinado
carne picada de cerdo y tomate
Tortilla francesa
Fruta

17

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo en salsa mery
con guisantes
al horno
Fruta

18

Lechuga, zanahoria, maíz
Garbanzos camperos
con hortalizas
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

19

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

30

Festivo

31

INFORMACIÓN PARA
ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES
ESPECIALES: Este menú no es apto para
personas que padecen alergias o
intolerancias alimentarias ya que contiene
los alérgenos más comunes en la población
(RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección
del comedor, aportando el certificado
médico para que el responsable solicite a
diario un menú diseñado y cocinado
atendiendo a dicha prescripción. Nota: en
caso de necesidad especial puede solicitar a
su centro los alérgenos que componen los
platos servidos.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural,
y además te da energía para jugar sin
parar. ¡Disfruta de su variedad de colores
y recuerda comer varias piezas al día!

eco Ingredientes ECO

✓ Pescado sostenible

🍷 De temporada

3 Fuente de omega 3

🍴 Gastronomía local

🌙 Sugerencia CENA

🌱 Proteína vegetal

★ Día menú temático

✳ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



Nachos con hummus

★ Sopa Azteca
de fideos con ave y tomate

★ Tacos con carne asada
de pollo

★ Jericallas
Natillas de vainilla

29

Festivo



dilluns

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa coberta amb estrelletes
d'au i porc amb cigrons
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

01

dimarts

Lletuga, safanòria, dacs
Estofat de llentilles llauradores
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla i ceba
Fruita

02

dimecres

Lletuga, tomaca, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses rostides al forn
carn de porc
Fruita

03

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,
Crema de carabasseta i ceba
amb alfàbega
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

04

divendres

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Lluç rostit amb guarnció de
pèsols
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

05

Festiu

8

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
carabassa
Lluç farcit de pernil dolç i
formatge
Fruita

09

Lletuga, dacs, pepino
Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

10

Amanida mediterrània amb
formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives, ou
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
logurt

11

Lletuga, llombarda, olives
Crema de moniato amb crostons
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn
Fruita

12

Lletuga, remolatxa, cogombre
Guisat de LLENTIES ECO amb
verdures
amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i
ceba
Capritxos de calamar
Fruita

15

Lletuga, tomaca, olives
Crema de carabassa
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn en salsa amb julivert,
timó i pebre roig
Fruita

16

Lletuga, llombarda, dacs
MACARRONS ECO amb salsa
bolonyesa i formatge gratinat
carn picada de porc i tomàquet
Truita francesa
Fruita

17

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb floricol i alls tendres
Filet de abadejo en salsa mery
amb pèsols
al forn
Fruita

18

Lletuga, safanòria, dacs
Cigrons camperols
amb hortalisses
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

19

Natxos amb hummus
Sopa Azteca
de fideos amb au i tomaca
Tacos amb carn rostida
de pollastre
Jericallas
Natilles de vainilla

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·liciti
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA

SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i
natural, i a més et dona energia per a
jugar sense parar. Gaudix de la seua
varietat de colors i recorda menjar
diverses peces al dia!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú



INTOLERANCIA LACTOSA-FRUCTOSA-
MENÚ NO CERDO

DICIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Postre permitido	2 Crema de patata Tortilla francesa Postre permitido	3 Arroz blanco al horno Pollo en su jugo Postre permitido	4 Crema de patata Tortilla francesa Postre permitido	5 Pasta hervida Filete de merluza al horno Postre permitido
8	9 Arroz hervido Filete de merluza al limón Postre permitido	10 Crema de patata Tortilla francesa Postre permitido	11 Pasta hervida Pollo en su jugo Yogur natural	12 Crema de patata Muslo de pollo asado Postre permitido
15 Arroz blanco al horno Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	16 Crema de patata Pollo en su jugo Postre permitido	17 Pasta hervida Tortilla francesa Postre permitido	18 Arroz blanco al horno Filete de abadejo al horno Postre permitido	19 Crema de patata Muslo de pollo rustido Postre permitido
22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno Postre permitido		24	25	26
29				

DICIEMBRE

ALEGRÍA DE UN BOCADO

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Sopa Azteca

(sopa mexicana con ave,
tomate y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y
especias)

Dulce corazón de México

(natillas de vainilla)



ABJota explora el delicioso sabor de los **dulces naturales** y cómo pueden dar energía y bienestar. Con alegría, experimenta nuevas combinaciones y aprende que **lo saludable también puede ser delicioso.**





DESEMBRE

irco
alimentar cuidando

ALEGRIA D'UN MOS

Fusió Tex Mex

(natxos amb hummus)

Sopa Asteca

(sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre)

Tacs mariachis

(amb pollastre, mix de pimentó i espècies)

Dolç cor de Mèxic

(natilles de vainilla)



ABJota explora el deliciós sabor dels **dolços naturals** i com poden donar energia i benestar. Amb alegria, experimenta noves combinacions i aprén que **els aliments saludables, també poden ser deliciosos.**



ircosl.com

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de diciembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, manzana, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos la crema de calabaza y coco! La tradicional crema de calabaza que tanto nos apetece en invierno con un toque de sabor a coco que la hace irresistible ¡Y además rica en vitaminas! ¿te animas a probarla?

Consejo saludable

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar.

¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

