



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

01

Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo**Hamburguesa mixta en salsa**
lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

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

Lechuga, pepino, zanahoria

02

Arroz con setas
con tomate y cebolla**Filete de gallineta en salsa verde**
de guisantes

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

Chips vegetales caseros

03

Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta

04

MACARRONES ECO con
carbonara de calabaza**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

Lechuga, maíz, pepino

05

Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento**Pizza de york y queso**

con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

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

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas

09

Arroz con salsa de tomate**Caprichos de calamar**

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, lombarda

10

Garbanzos estofados
con hortalizas**Lomo al ajillo**
al horno

Fruta de temporada

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

.

11

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas **Fideua gandiense**
con merluza y marisco

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

12

Crema de boniato fresco**Muslo de pollo al horno con salsa**
de manzana

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

15

Guisado de lentejas ECO
con hortalizas**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

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

Hummus con nachos **Sopa Azteca**
sopa mexicana con ave, tomate y cilantro **Tacos de pollo**
con pollo, mix de pimientos y especias**Batido casero de frutas**

CENA: Tumbet mallorquín y huevos doblés. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

16

Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo**Albóndigas a la santanderina**
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta

.

17

Ensalada de invierno con naranja
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas **Arroz al horno**

con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Yogur

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

Lechuga, pepino, zanahoria

18

Potaje de alubias con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas

19

Crema de calabaza y coco**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. 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!

- 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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
88g	20.4g	30.5g 2.5g



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacs

Sopa coberta amb lletres
d'au i porc**Hamburguesa mixta en salsa**
lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria

Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba**Filet d'escòrpora en salsa**
verda de pésols
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

Xips vegetals casolans

Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca

MACARRONS ECO amb
carbonara de carabassa**Truita de creilla**

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

Lletuga, dacs, cogombre

Llenties a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza de york i formatge

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

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

Festiu

Lletuga, safanòria, olives

Arròs amb salsa de tomaca**Capritxos de calamar**

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, llombarda

Cigrons estofats

amb hortalisses

Llom a l'all
al forn

Fruita de temporada

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

Amanida completa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives

Fideuà gandiense
amb lluç i marisc

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Crema de moniato fresc**Cuixa de pollastre al forn amb**
salsa de poma

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

Guisat de llenties ECO
amb hortalisses**Bacallà arrebossat**

Fruita de temporada

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

Hummus amb natxos **Sopa Asteca**
sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre **Tacs de pollastre**

amb pollastre, mix de pebrots i espècies

Batut casolà de fruites

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalafats. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacs

Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc**Mandonguilles a la santanderina**
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada de creilla i regirat d'espàrrecs. Fruita

Amanida d'hivern amb taronja

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives

Arròs al forn

amb costella de porc, embotit i cigrons

logurt

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

Lletuga, cogombre, safanòria

Potatge de fesols amb verdures
amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria**Truita francesa amb samfaina**

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, dacs, olives

Crema de carabassa i coco**Aletes de pollastre rostides**

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
88g	20.4g	30.5g 2.5g

menú



MENÚ NO CARNE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa juliana con letras</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 4</p> <p>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Pizza margarita</p> <p>con queso, tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Filete de merluza en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Pescado blanco rustido al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Sopa juliana</p> <p>Tacos mariachis con falafel</p> <p>con mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p>				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ BAJO
EN FRUCTOSA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>2</p> <p>Arroz con setas con verduras permitidas</p> <p>Gallineta al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>3</p> <p>Crema con verduras permitidas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>4</p> <p>Macarrones ECO hervidos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>5</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Postre permitido</p>
<p>8</p>	<p>9</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Postre permitido</p>	<p>10</p> <p>Patata asada con especias</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>11</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>12</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Postre permitido</p>
<p>15</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Postre permitido</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Postre permitido</p>	<p>17</p> <p>Arroz la horno con verduras permitidas con verduras permitidas</p> <p>Magro guisado</p> <p>Postre permitido</p>	<p>18</p> <p>Patata asada con especias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>19</p> <p>Crema de patata</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Postre permitido</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Postre permitido</p>				



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!



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 México

(batido casero de frutas)



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

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 Mèxic

(batut casolà de fruites)



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.**

