

# menú



Diciembre 2025



CEIP LLUÍS VIVES CASTELLÓN

Menu autonoma

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>01 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz con setas</b> con tomate y cebolla</p> <p>Filete de gallineta en salsa verde de guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</p>	<p>02 Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</p>	<p>03 Hummus de garbanzos con tostas <b>MACARRONES ECO con carbonara de calabaza</b></p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</p>	<p>04 Lechuga, maíz, pepino <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pizza de york y queso con jamón cocido, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>
<p>Festivo</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Caprichos de calamar</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</p>	<p>09 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas</p> <p>Lomo al ajillo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense con merluza y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de boniato fresco</b> <b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Guisado de lentejas ECO</b> con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</p> <p>Humus con nachos</p> <p><b>Sopa Azteca</b> sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p><b>Tacos de pollo</b> con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</p>	<p>16 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz al horno</b> con costilla de cerdo, embutido y garbanzos</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de calabaza y coco</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</p>
<p>Festivo</p>	<p>22 Festivo</p>	<p>23 Festivo</p>	<p>24 Festivo</p>	<p>25 Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>29 Festivo</p>	<p>30 Festivo</p>	<p>31 Festivo</p>	<p>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.</p>

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

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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

# menú



desembre 2025



CEIP LLUÍS VIVES CASTELLÓN

Menu autonoma

**irco**  
alimentar cuidant

## dilluns

## dimarts

## dimecres

## dijous

## divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Sopa coberta amb lletres**  
d'aigua i porc

Hamburguesa mixta en salsa  
lionesa  
al horno con salsa de cebolla

Fruita de temporada

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

01

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Arròs amb bolets**  
amb tomaca i ceba

Filet d'escòpora en salsa  
verda de pèsols  
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

08

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Capritxos de calamars**

Fruita de temporada

15

Lletuga, safanòria, olives  
**Guisat de llentilles ECO**  
amb hortalisses

**Bacallà arrebossat**

Fruita de temporada

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

Humus amb hatxos

**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 escalfats. Fruita

02

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Arròs amb bolets**  
amb tomaca i ceba

Filet d'escòpora en salsa  
verda de pèsols  
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

09

Lletuga, tomaca, llombarda  
**Cigrons estofats**  
amb hortalisses

Lliom a l'all  
al forn

Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Sopa de putxero amb estreletes**  
d'aigua i porc

**Mandonguilles a la santanderina**  
carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

22

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

## Festiu

03

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

10

Lletuga, tomaca, llombarda  
**Cigrons estofats**  
amb hortalisses

Lliom a l'all  
al forn

Fruita de temporada

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives  
**Amanida d'hivern amb taronja**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

**Arròs al forn**  
amb costella de porc, embotit i cigrons

logurt

23

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

## Festiu

11

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives  
**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

**Fideuà gaudiense**  
amb lliur i marisc

Fruita de temporada

18

Lletuga, cogembre, safanòria  
**Potatge de fesols amb verdures**  
amb creilla, carabassetes, ceba i safanòria

**Truita francesa amb samfaina**

Fruita de temporada

24

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

## Festiu

19

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Crema de carabassa i coco**

**Aletes de pollastre rostides**

Fruita de temporada

25

SOPAR: Ensalada grega i lliom en adob casolà. Fruita

## Festiu

26

SOPAR: Ensalada grega i lliom en adob casolà. Fruita

## Festiu

30

SOPAR: Ensalada grega i lliom en adob casolà. Fruita

## Festiu

31

SOPAR: Ensalada grega i lliom en adob casolà. Fruita

## Festiu

Hummus de cigrons amb llesca  
**MACARRONS ECO amb carbonara de carabassa**

**Truita de creilla**

Fruita de temporada

04

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

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

05

SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita

SOPAR: Crema de moniato fresc

**Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma**

Fruita de temporada

12

Lletuga, cogembre, safanòria  
**Crema de moniato fresc**

**Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma**

Fruita de temporada

19

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Potatge de fesols amb verdures**  
amb creilla, carabassetes, ceba i safanòria

**Truita francesa amb samfaina**

Fruita de temporada

26

SOPAR: Ensalada grega i lliom en adob casolà. Fruita

## Festiu

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

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

22

SOPAR: Humus amb hatxos

SOPAR: Sopa asteca

SOPAR: Tacs de pollastre

amb pollastre, mix de pebrots i espècies

Batut casolà de fruites

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita

29

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

## Festiu

SOPAR: Festiu

30

SOPAR: Festiu

## Festiu

SOPAR: Festiu

31

SOPAR: 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



## 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
- Castronomia local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

**menú**

MENÚ NO CARNE

**DICIEMBRE 2025**
**irco**  
 alimentar cuidant

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

**LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA**
**SABÍAS QUE:****CONSEJOS SALUDABLES**

**menú**

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

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

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

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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:**



## POSTRES

**Si he comido:**



**Para cenar:**



## SEGUNDOS PLATOS



# 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

**irco**  
alimentar cuidando



### 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.**



[ircosl.com](http://ircosl.com)