



lunes

Lechuga, remolacha, maíz

Sopa cubierta con letras

de ave con huevo

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

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

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

Arroz de invierno con setas y zanahoria

Filete de merluza en salsa verde con guisantes

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

miércoles

Lechuga, pepino, zanahoria

Crema bretona

de alubias con hortalizas

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

jueves

Hummus de garbanzos con tosta

Macarrones con carbonara de calabaza

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

viernes

Lechuga, maíz, olivas

LENTEJAS ECO camperas

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Pizza de jamón cocido y queso

con tomate

Fruta de temporada

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

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

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

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

Festivo

8

Lechuga, zanahoria, olivas

Arroz con salsa de tomate

Caprichos de calamar

Fruta de temporada

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

09

Lechuga, pepino, zanahoria

Garbanzos estofados
con patata, cebolla, pimienta y tomate

Muslo de pollo en salsa de manzana

al horno

Fruta de temporada

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

10

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

Fideuá gandiense

con pescado y marisco

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

11

Lechuga, tomate, lombarda

Crema de boniato

Lomo adobado con pisto

con salsa de tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta

12

Lechuga, remolacha, maíz

Macarrones toscana

con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso

Albóndigas a la santanderina

carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

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

15

Lechuga, lombarda, olivas

Crema de calabaza y coco

Alitas de pollo al ajillo

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta

16

Lechuga, pepino, zanahoria

LENTEJAS ECO con sofrito de verduras

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

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

17

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

Arroz al horno con embutido valenciano y tomate

con costilla de cerdo y garbanzos

Yogur

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

18

Lechuga, zanahoria, olivas

Potaje de alubias con verduras

con patata, cebolla, tomate y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

19

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

22

23

24

25

26

Hummus de garbanzos con nachos

Arroz Mexicano
con verduras

Tacos mariachis

con tiras de pollo, pimienta y especias

Natillas

CENA: Tumbet mallorquín y huevos doblés. Fruta

29

30

31



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz ⁰¹</p> <p>Sopa minestrone con letras sopa de verduras</p> <p>Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas ⁰²</p> <p>Arroz de invierno con setas y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria ⁰³</p> <p>Crema bretona de alubias con hortalizas</p> <p>Pisto de verduras con guarnición de arroz con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>⁰⁴</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Macarrones con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ⁰⁵</p> <p>LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Pizza margarita con tomate y queso Fruta de temporada</p>
<p>⁸</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁹</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caprichos de calamar Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁰</p> <p>Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>¹¹</p> <p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda ¹²</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz ¹⁵</p> <p>Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso</p> <p>Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas ¹⁶</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁷</p> <p>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Bacalao rebozado Fruta de temporada</p>	<p>¹⁸</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p>Arroz con verduritas Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>²²</p> <p>Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>Arroz Mexicano con verduras</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso Natillas</p>	<p>²³</p> <p>Festivo</p>	<p>²⁴</p> <p>Festivo</p>	<p>²⁵</p> <p>Festivo</p>	<p>²⁶</p> <p>Festivo</p>
<p>²⁹</p> <p>Festivo</p>	<p>³⁰</p> <p>Festivo</p>	<p>³¹</p> <p>Festivo</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
- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 01</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 02</p> <p>Arroz de invierno con setas y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 03</p> <p>Crema bretona</p> <p>de alubias con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo en salsa</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos 04</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Magro con ajetes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 05</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)</p> <p>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 09</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno con patata dado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p>Fideua gandienese con fideos "sin gluten"</p> <p>de pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Lomo con pisto asado</p> <p>al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 15</p> <p>Macarrones "sin gluten" toscana</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>Alitas de pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus de garbanzos</p> <p>Arroz Mexicano</p> <p>con verduras</p> <p>Salteado de pollo y pimiento</p> <p>con especias</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>
<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>31</p> <p>Festivo</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
- 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
Macarrones hervida . Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz hervido .	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz blanco al horno .	Macarrones hervida . Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Arroz hervido .
Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz blanco al horno .	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz hervido .	Espaguetis hervida . Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Arroz blanco al horno .
Macarrones hervida . Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Arroz hervido .	Macarrones hervida . Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz hervido .	Espaguetis hervida . Fruta de temporada
Hummus de garbanzos con nachos Arroz blanco al horno	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo

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

DICIEMBRE

ALEGRÍA DE UN BOCADO

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Arroz Azteca

(arroz mexicano con ave, mix de verduras 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.**



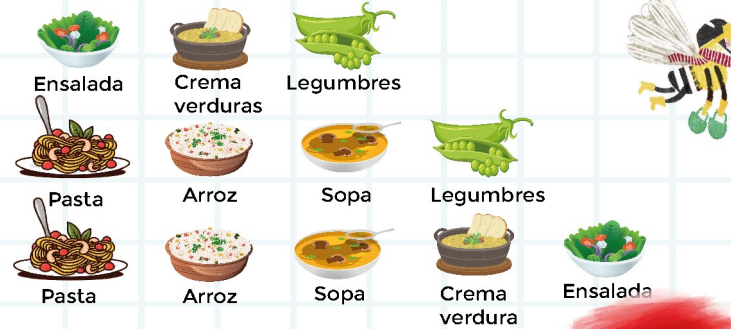
En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la 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!

