

menú



MENÚ DIABÉTICO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con hortalizas

Lomo rustido al horno
con cebolla

Fruta de temporada

1

martes

Lechuga, maíz, olivas
Lentejas ECO campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa de ave con letras
con huevo

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta de temporada

3

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas

Muslo de pollo al horno

Fruta de temporada

4

viernes

Hummus
Macarrones con salteado de calabaza

Merluza al horno

Fruta de temporada

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con hortalizas

Lomo rustido al horno
con cebolla

Fruta de temporada

1

martes

Lechuga, maíz, olivas
Lentejas ECO campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa de ave con letras
con huevo

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta de temporada

3

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas

Muslo de pollo al horno

Fruta de temporada

4

viernes

Hummus
Macarrones con salteado de calabaza

Merluza al horno

Fruta de temporada

5

lunes

Lechuga, remolacha, pepino
Macarrones ECO napolitana

con hortalizas, sin salsa de tomate

Filete de merluza al horno

Fruta de temporada

8

martes

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas

Merluza al vapor

Fruta de temporada

Chips caseros de vegetarianos
frescos

Guiso de garbanzos

con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

9

jueves

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Ensalada mediterránea con queso

Fideuá de pescado

Yogur desnatado

11

viernes

Lechuga, maíz, pepino
Crema de boniato

Muslo de pollo al horno

Fruta de temporada

12

lunes

Lechuga, remolacha, pepino
Macarrones ECO napolitana

con hortalizas, sin salsa de tomate

Filete de merluza al horno

Fruta de temporada

15

martes

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabaza y coco

Lomo al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de ave con estrellitas
con huevo

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta de temporada

16

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda
Arroz con coliflor y ajetes

Revuelto campero

con patata, champiñones y pimiento

Fruta de temporada

18

viernes

Lechuga, maíz, pepino
Alubias con verduras

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

19

lunes

Lechuga, remolacha, pepino
Macarrones ECO napolitana

con hortalizas, sin salsa de tomate

Filete de merluza al horno

Fruta de temporada

22

martes

Lechuga, zanahoria, olivas
Humus casero de aguacate con pan

Lomo con ensalada completa

Postre permitido*

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria