

menú



MENÚ NO CERDO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Longanizas de ave rustidas al horno

con cebolla

Fruta de temporada

martes

Lechuga, maíz, olivas

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa con pisto

con verduras

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria

Sopa de ave con letras

con huevo

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Pizza de atún

con tomate y queso

Fruta de temporada

viernes

Hummus con tosta

Macarrones con salsa de calabaza y queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

8

Lechuga, zanahoria, olivas

Arroz de invierno con setas

Varitas de merluza

Fruta de temporada

9

Chips caseros de vegetarianos frescos

Guiso de garbanzos

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

10

Ensalada mediterránea con queso

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Fideuá gandicense

con pescado y marisco

Yogur

15

Lechuga, remolacha, pepino

Macarrones ECO napolitana

con tomate, queso y hortalizas

Bacalao rebozado

16

Lechuga, zanahoria, olivas

Crema de calabaza y coco

Hamburguesa falafel a la santanderina

con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

17

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de ave con estrellitas

con huevo

Cocido completo vegetariano

sin pelota
Fruta de temporada

18

Lechuga, zanahoria, lombarda

Arroz con coliflor y ajotes

con patata, champiñones y pimiento

Fruta de temporada

22

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Hummus casero de aguacate con nachos

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

con salsa completa con queso

Batido casero de frutas

12

Crema de boniato con picatostes caseros

Muslo de pollo en salsa de manzana

al horno

Fruta de temporada

19

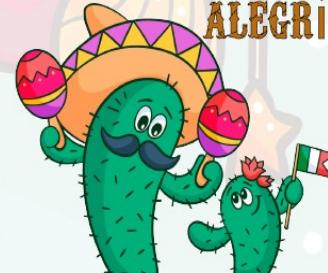
Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Alita de pollo rustidas

al horno
Fruta de temporada

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES