



## lunes

01 Hummus de garbanzos con tosta  
Macarrones con carbonara de calabaza  
Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno  
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

02 Lechuga, maíz, olivas  
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla  
Tortilla francesa con pisto con verduras  
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

Festivo

08 Lechuga, zanahoria, olivas  
Arroz de invierno con embutido y setas  
Merluza rellena de jamón y queso  
Fruta de temporada

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

15 Lechuga, remolacha, pepino  
MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas  
Bacalao rebozado  
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso  
22 Hummus casero de aguacate con nachos  
Hamburguesa Tex Mex con patatas ranchera  
hamburguesa completa con cebolla crunchy y queso  
Batido casero de fruta  
CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta

Festivo

## martes

02 Lechuga, maíz, olivas  
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla  
Tortilla francesa con pisto con verduras  
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

## miércoles

03 Lechuga, tomate, zanahoria  
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo  
Solomillo de pollo empanado  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

## jueves

04 Lechuga, zanahoria, lombarda  
Crema bretona con alubias blancas y hortalizas  
Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso  
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

## viernes

05 Lechuga, remolacha, maíz  
Arroz con salsa de tomate  
Longanizas rustidas al horno de carne de cerdo con cebolla  
Fruta de temporada

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

## 12

Lechuga, maíz, pepino  
Crema de boniato con picatostes caseros con boniato fresco  
Muslo de pollo en salsa de manzana al horno  
Fruta de temporada

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

## 19

Lechuga, maíz, pepino  
Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
Alitas de pollo rustidas al horno  
Fruta de temporada

## 26

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

CENA: Wok de verduras y tallarines con huevo duro. Fruta

## 23

16 Lechuga, zanahoria, olivas  
Crema de calabaza y coco  
Albóndigas a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla  
Fruta de temporada

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

## Festivo

17 Lechuga, tomate, maíz, olivas  
Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo  
Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

## Festivo

18 Lechuga, zanahoria, lombarda  
Arroz con magro y hortalizas con hortalizas  
Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

## Festivo

19 Lechuga, zanahoria, lombarda  
Arroz con magro y hortalizas con hortalizas  
Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

## Festivo

20 Lechuga, zanahoria, lombarda  
Arroz con magro y hortalizas con hortalizas  
Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

## Festivo

21 Lechuga, zanahoria, lombarda  
Arroz con magro y hortalizas con hortalizas  
Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

## Festivo

22 Lechuga, zanahoria, lombarda  
Arroz con magro y hortalizas con hortalizas  
Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

## Festivo

23 Lechuga, zanahoria, lombarda  
Arroz con magro y hortalizas con hortalizas  
Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

## Festivo

24 Lechuga, zanahoria, lombarda  
Arroz con magro y hortalizas con hortalizas  
Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

## Festivo

25 Lechuga, zanahoria, lombarda  
Arroz con magro y hortalizas con hortalizas  
Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

## Festivo

26 Lechuga, zanahoria, lombarda  
Arroz con magro y hortalizas con hortalizas  
Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

## 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!

Ingrediente ECO

De temporada

Castronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

Día suscitable de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3506kj 838kcal	38.4g 7.6g	12.7g 13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares Proteínas	Sal
87g	20.4g 29.7g	2.5g



## dilluns

01 Hummus de cigrons amb llesca  
Macarrons amb carbonara de carabassa  
Lluç rostit amb pèsols  
amb ceba, pebrot i patata al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

Festiu

02 Lletuga, dacsa, olivas  
Estofat de LLENTILLES ECO  
llauradores  
amb safanòria, carabassetes i ceba  
Truita francesa amb samfaina  
amb verdures  
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

03 Lletuga, tomaca, safanòria  
Sopa coberta amb letres  
d'aigua i porc amb cigrons i ou  
Filet de pollastre arrebossat  
Fruita de temporada

04 Lletuga, safanòria, llombarda  
Crema bretona  
amb fesols blancs i hortalisses

Pizza prosciutto  
amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita de temporada

## divendres

05 Lletuga, remolatxa, dacsa  
Arròs amb salsa de tomaca  
Llongnaisses rostides al forn  
de carn de porc amb ceba  
Fruita de temporada

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

06 Lletuga, dacsa, cogombre  
Crema de moniato amb crostons casolans  
amb moniato fresc

Cuixa de pollastre amb salsa de poma  
al forn

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

07 Lletuga, dacsa, cogembre  
Olleta alacantina  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses

Aletes de pollastre rostides  
al forn

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

08 Lletuga, safanòria, olives  
Arròs d'hivern amb embotit i bolets  
Lluç farcit de pernil i formatge  
Fruita de temporada

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

09 Xips casolans de vegetals frescos  
Cuisat de cigrons  
amb hortalisses

10 Truita de creïlla  
Fruita de temporada

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

11 Amanida mediterrània con queso  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives

Fideuà gandiense  
amb pescado i marisc  
logurt

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

12 Lletuga, dacsa, cogembre  
Crema de moniato amb crostons casolans  
amb moniato fresc

Cuixa de pollastre amb salsa de poma  
al forn

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

13 Lletuga, remolatxa, cogembre  
MACARRONS ECO napolitana  
amb tomaca i hortalisses

Bacallà arrebossat  
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

14 Lletuga, safanòria, olives  
Crema de carabassa i coco  
Mandonguilles a la santanderina  
amb salsa de safanòria i ceba  
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i tallarines amb ou dur. Fruita

15 Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
Sopa de putxero amb estreletes  
d'aigua i porc amb ou

16 Putxero amb pilota  
amb cigrons, creïlles i hortalisses  
Fruita de temporada

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

17 Lletuga, safanòria, llombarda  
Arròs amb magre y hortalisses  
amb hortalisses

18 Remenat campero  
amb creïlla, xampinyons i pimentó  
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

19 Lletuga, dacsa, cogembre  
Olleta alacantina  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses

Aletes de pollastre rostides  
al forn

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

20 Hummus cassolà de alvocat amb nachos  
Hamburguesa Tex Mex amb creïlles ranxera  
hamburguesa completa amb ceba crunchy i formatge  
Batut casolà de fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalats. Fruita

21 Festiu

22 Festiu

23 Festiu

24 Festiu

25 Festiu

26 Festiu

27 Festiu

28 Festiu

29 Festiu

30 Festiu

31 Festiu

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 annex 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



DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimon

## CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolços 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!

Ingrediente ECO

De temporada

Castronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

Dia suscitable de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACG
3506kj 838kcal	38.4g	7.6g 12.7g 13.9g
Hidrats de Carboni 87g	Sucres 20.4g	Proteïnes 29.7g
		Sal 2.5g

# menú



## MENÚ NO CERDO

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**Macarrones con salsa de calabaza y queso**

**Rustidera de merluza con guisantes**

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

1

**martes**

Lechuga, maíz, olivas

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Tortilla francesa con pisto**

con verduras

Fruta de temporada

2

**miércoles**

Lechuga, tomate, zanahoria

**Sopa de ave con letras**

con huevo

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

3

**jueves**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Crema bretona**

con alubias blancas y hortalizas

**Pizza de atún**

con tomate y queso

Fruta de temporada

4

**viernes**

Hummus con tosta

**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas de ave rustidas al horno**

con cebolla

Fruta de temporada

5

8

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz de invierno con setas**

**Varitas de merluza**

Fruta de temporada

9

Chips caseros de vegetales frescos

**Guiso de garbanzos**

con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

10

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Ensalada mediterránea con queso**

con pescado y marisco

**Fideuá gandicense**

Yogur

11

Lechuga, maíz, pepino

**Crema de boniato con picatostes caseros**

**Muslo de pollo en salsa de manzana**

al horno

12

15

Lechuga, zanahoria, olivas

**Crema de calabaza y coco**

**Hamburguesa falafel a la santanderina**

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

16

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Sopa de ave con estrellitas**

con huevo

**Cocido completo vegetariano**

sin pelota

Fruta de temporada

17

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Arroz con pollo y hortalizas**

con patata, champiñones y pimiento

**Revuelto campero**

Fruta de temporada

18

Lechuga, maíz, pepino

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Alita de pollo rustidas**

al horno

19

22

Lechuga, remolacha, pepino

**Macarrones ECO napolitana**

con tomate, queso y hortalizas

**Bacalao rebozado**



**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**CONSEJOS SALUDABLES**

**menú**

ALERGIA/INTOLERANCIA PIÑA

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con carbonara de calabaza</b>  Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Tortilla francesa con pisto</b> con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo  <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada permitida
8	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz de invierno con embutido y setas</b>  Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada permitida	9 Chips caseros de vegetales frescos <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	10 lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mediterránea con queso</b>  <b>Fideuá gandicense</b> con pescado y marisco Yogur	12 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de boniato con picatostes caseros</b>  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada permitida
15 Lechuga, remolacha, pepino <b>Macarrones ECO napolitana</b> con tomate, queso y hortalizas  <b>Bacalao rebozado</b> con verduras Fruta de temporada permitida	16 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Cocido con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	18 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Arroz con magro y hortalizas</b>  <b>Revuelto campero</b> Fruta de temporada permitida	19 Lechuga, maíz, pepino <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada permitida
22 Hummus casero de aguacate con nachos  Hamburguesa tex mex con patata ranchera hamburguesa con ensalada completa queso Pisto de manzana				

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

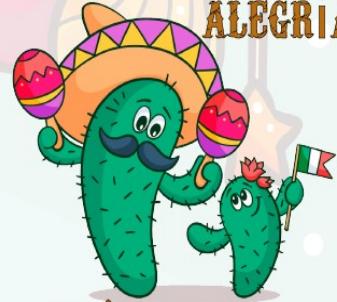
\*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

**menú**

ALERGIA/INTOLERANCIA PLÁTANO

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con carbonara de calabaza</b>  Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Tortilla francesa con pisto</b> con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo  <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada permitida
8	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz de invierno con embutido y setas</b>  Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada permitida	9 Chips caseros de vegetales frescos <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	10 lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mediterránea con queso</b>  <b>Fideuá gandicense</b> con pescado y marisco Yogur	12 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de boniato con picatostes caseros</b>  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, pepino <b>Macarrones ECO napolitana</b> con tomate, queso y hortalizas  <b>Bacalao rebozado</b> con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	16 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Cocido con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	17 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Arroz con magro y hortalizas</b>  <b>Revuelto campero</b> Fruta de temporada permitida	18 Lechuga, maíz, pepino <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada permitida
22 <b>Hummus casero de aguacate con nachos</b>  <b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b> hamburguesa con ensalada completa queso Pisto de manzana				

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

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

## menú

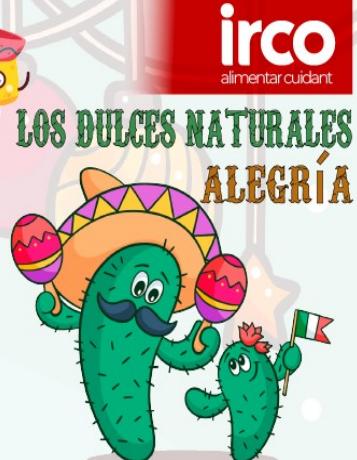


#### **ALERGIA/INTOLERANCIA MELÓN**

DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con carbonara de calabaza</b>  <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Tortilla francesa con pisto</b> con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo  <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz de invierno con embutido y setas</b>  <b>Merluza rellena de jamón y queso</b> Fruta de temporada permitida	Chips caseros de vegetales frescos <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Ensalada mediterránea con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  <b>Fideuá gandicense</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de boniato con picatostes caseros</b>  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, pepino <b>Macarrones ECO napolitana</b> con tomate, queso y hortalizas  <b>Bacalao rebozado</b> con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Cocido con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Arroz con magro y hortalizas</b>  <b>Revuelto campero</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada permitida



## SABÍAS QUE:

## CONSEJOS SALUDABLES

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

**menú**

ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con carbonara de calabaza</b>  Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Tortilla francesa con pisto</b> con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo  <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada permitida
8	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Arroz de invierno con embutido y setas</b>  Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada permitida	9 Chips caseros de vegetales frescos  <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	10 Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Ensalada mediterránea con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  <b>Fideuá gandicense</b> con pescado y marisco Yogur	11 Lechuga, maíz, pepino  <b>Crema de boniato con picatostes caseros</b>  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada permitida
15 Lechuga, remolacha, pepino  <b>Macarrones ECO napolitana</b> con tomate, queso y hortalizas  <b>Bacalao rebozado</b> con verduras Fruta de temporada permitida	16 Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Cocido con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	18 Lechuga, zanahoria, lombarda  <b>Arroz con magro y hortalizas</b>  <b>Revuelto campero</b> Fruta de temporada permitida	19 Lechuga, maíz, pepino  <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada permitida
22 Hummus casero de aguacate con nachos  Hamburguesa tex mex con patata ranchera hamburguesa con ensalada completa queso Pisto de manzana				

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

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

**menú**ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN  
(SI EN ALMÍBAR)**DICIEMBRE 2025****irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con carbonara de calabaza</b>  Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Tortilla francesa con pisto</b> con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo  <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada permitida
8	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz de invierno con embutido y setas</b>  Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada permitida	9 Chips caseros de vegetales frescos <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	10 lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mediterránea con queso</b>  <b>Fideuá gandicense</b> con pescado y marisco Yogur	12 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de boniato con picatostes caseros</b>  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, pepino <b>Macarrones ECO napolitana</b> con tomate, queso y hortalizas  <b>Bacalao rebozado</b> con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	16 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Cocido con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	17 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Arroz con magro y hortalizas</b>  <b>Revuelto campero</b> Fruta de temporada permitida	18 Lechuga, maíz, pepino <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada permitida
22 <b>Hummus casero de aguacate con nachos</b>  <b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b> hamburguesa con ensalada completa queso Pisto de manzana				

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

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

## menú



## ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA PROTEINA LECHE DE VACA

DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con salsa de calabaza</b> sin queso <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla francesa con pisto</b> con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de ave con letras</b> con huevo <b>Pollo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> sin queso Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas de ave rustidas al horno</b> con cebolla Fruta de temporada
8 <b>Lechuga, zanahoria, olivas</b> <b>Arroz de invierno con setas</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	9 <b>Chips caseros de vegetales frescos</b> <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	10 <b>Ensalada mediterránea</b> sin queso <b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Savia de soja	11 <b>Lechuga, maíz, pepino</b> <b>Crema de boniato</b> sin picatostes <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada	12 <b>Lechuga, maíz, pepino</b> <b>Crema de boniato</b> sin picatostes <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada
15 <b>Macarrones ECO napolitana</b> sin queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	16 <b>Lechuga, zanahoria, olivas</b> <b>Crema de calabaza y coco</b> <b>Lomo a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	17 <b>Lechuga, tomate, maíz, olivas</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo <b>Cocido con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	18 <b>Lechuga, zanahoria, lombarda</b> <b>Arroz con magro y hortalizas</b> <b>Revuelto campero</b> con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada	19 <b>Lechuga, maíz, pepino</b> <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta de temporada
22 <b>Hummus casero de aguacate</b> <b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b> Hamburguesa completa con pan de barra, queso Postre permitido*				

# LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



## SABÍAS QUE:

## CONSEJOS SALUDABLES

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

# menú



INTOLERANCIA FRUCTOSA-SORBITOL

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida <b>Macarrones con hortalizas permitidas</b>  Rustidera de merluza al horno con hortalizas permitidas Postre permitido	Ensalada permitida <b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b>  Tortilla francesa  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Sopa de ave con letras con huevo</b>  Pollo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano sin queso Postre permitido	Ensalada permitida <b>Arroz con hortalizas permitidas</b>  Lomo rustido al horno con cebolla Postre permitido
8  <b>Arroz de invierno con setas</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Postre permitido	9  <b>Ensalada permitida</b>  <b>Patatas al horno con especias y atún</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Postre permitido	10  <b>Ensalada permitida</b>  <b>Fideuá gandicense</b> con pescado y marisco  <b>Jamón serrano</b>  Postre permitido	11  <b>Ensalada permitida</b>  <b>Crema de verduras permitidas</b> sin picatostes  <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Postre permitido	12  <b>Ensalada permitida</b>  <b>Arroz con magro y hortalizas permitidas</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Postre permitido
15  <b>Macarrones ECO con hortalizas permitidas</b> con hortalizas permitidas  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Postre permitido Ensalada permitida  <b>Patatas al horno con especias y jamón serrano</b>  <b>Lomo al horno</b> Postre permitido*	16  <b>Ensalada permitida</b>  <b>Crema de verduras permitidas</b>  <b>Lomo con hortalizas permitidas</b>  Postre permitido	17  <b>Ensalada permitida</b>  <b>Sopa de ave con estrellitas con huevo</b>  <b>Pechuga de pollo a la plancha</b>  Postre permitido	18  <b>Ensalada permitida</b>  <b>Arroz con magro y hortalizas permitidas</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Postre permitido	19  <b>Ensalada permitida</b>  <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Postre permitido
22  <b>Patatas al horno con especias y jamón serrano</b>  <b>Lomo al horno</b> Postre permitido*				

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:	
<b>ALIMENTOS APTOS:</b> verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.	<b>ALIMENTOS NO APTOS:</b> verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, calabaza, cebolla, espárragos, pimiento), derivados lácteos, pre cocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y fácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.
Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.	

## LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

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

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUCTOSA-LACTOSA

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida <b>Macarrones con hortalizas permitidas</b>  Rustidera de merluza al horno con hortalizas permitidas Postre permitido	Ensalada permitida <b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b>  Tortilla francesa  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Sopa de ave con letras con huevo</b>  Pollo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano sin queso Postre permitido	Ensalada permitida <b>Arroz con hortalizas permitidas</b>  Lomo rustido al horno con cebolla Postre permitido
<b>8</b>  Ensalada permitida <b>Arroz de invierno con setas</b>  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	<b>9</b>  Ensalada permitida <b>Patatas al horno con especias y atún</b>  Tortilla francesa  Postre permitido	<b>10</b>  Ensalada permitida <b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco  Jamón serrano  Postre permitido	<b>11</b>  Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b> sin picatostes  Muslo de pollo rustido al horno Postre permitido	<b>12</b>  Ensalada permitida <b>15</b>  Ensalada permitida <b>Macarrones ECO con hortalizas permitidas</b> con hortalizas permitidas  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido Ensalada permitida  <b>22</b>  Patatas al horno con especias y jamón serrano  Lomo al horno Postre permitido*
<b>16</b>  Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Lomo con hortalizas permitidas  Postre permitido	<b>17</b>  Ensalada permitida <b>Sopa de ave con estrellitas con huevo</b>  Pechuga de pollo a la plancha  Postre permitido	<b>18</b>  Ensalada permitida <b>Arroz con magro y hortalizas permitidas</b>  Tortilla francesa  Postre permitido	<b>19</b>  Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Alitas de pollo rustidas al horno Postre permitido	

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:	
<b>ALIMENTOS APTOS:</b> verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.	<b>ALIMENTOS NO APTOS:</b> verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, calabaza, cebolla, espárragos, pimiento), derivados lácteos, pre cocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y fácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.
Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.	

## LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA-FRUCTOSA-  
SORBITOL-CELIACO

## DICIEMBRE 2025

irco  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida <b>Macarrones "sin gluten" con hortalizas permitidas</b>  Rustidera de merluza al horno con hortalizas permitidas Postre permitido	Ensalada permitida <b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b>  Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo  Pollo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano sin queso Postre permitido	Ensalada permitida <b>Arroz con hortalizas permitidas</b>  Lomo rustido al horno con cebolla Postre permitido
8  <b>Arroz de invierno con setas</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Postre permitido	9  Ensalada permitida <b>Patatas al horno con especias y atún</b>  Tortilla francesa Postre permitido	10  Ensalada permitida <b>Fideuá gandicense con fideo "sin gluten"</b> con pescado y marisco  Jamón serrano Postre permitido	11  Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b> sin picatostes  Muslo de pollo rustido al horno Postre permitido	12  Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Muslo de pollo rustido al horno Postre permitido
15  <b>Macarrones "sin gluten" con hortalizas permitidas</b> con hortalizas permitidas  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Postre permitido Ensalada permitida  <b>Patatas al horno con especias y jamón serrano</b>  <b>Lomo al horno</b> Postre permitido*	16  Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Lomo con hortalizas permitidas Postre permitido	17  Ensalada permitida <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo  Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido	18  Ensalada permitida <b>Arroz con magro y hortalizas permitidas</b>  Tortilla francesa Postre permitido	19  Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Alitas de pollo rustidas al horno Postre permitido
22  Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.				

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:	
<b>ALIMENTOS APTOS:</b> verduras y hortalizas (excepto las aptas), tomate natural, frutas (excepto las no permitidas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.	<b>ALIMENTOS NO APTOS:</b> verduras y hortalizas (pepino, maíz, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, calabaza, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), frutas (manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque), tomate frito, derivados lácteos, precomidos, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y lácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.
Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.	

## LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

## CONSEJOS SALUDABLES

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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE-HUEVO CRUDO-  
LECHUGA-LENTEJAS-PIEL FRUTAS Y  
VERDURAS

# DICIEMBRE 2025

irco  
alimentar cuidando

**lunes**

Ensalada permitida 1  
**Macarrones con salsa de calabaza pelada y queso**  
  
**Rustidura de merluza**  
con hortalizas permitidas peladas  
Postre permitido

**martes**

Ensalada permitida 2  
**Verduras salteadas permitidas peladas con guarnición de arroz**  
  
**Tortilla francesa**  
Postre permitido

**miércoles**

Ensalada permitida 3  
**Sopa de ave con letras**  
con huevo  
  
**Pollo rebozado casero**  
con harina de maíz  
Postre permitido

**jueves**

Ensalada permitida 4  
**Crema bretona**  
con alubias blancas y hortalizas permitidas peladas  
**Panini casero con verduras permitidas peladas y jamón serrano**  
con queso  
Postre permitido

**viernes**

Hummus con pan 5  
**Arroz con verduras peladas**  
  
**Lomo rustido al horno**  
con cebolla  
Postre permitido

8

Ensalada permitida 9  
**Arroz de invierno con setas**  
  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Postre permitido

10

Chips caseros de vegetales frescos permitidos 10  
**Guiso de garbanzos**  
con hortalizas permitidas peladas  
  
**Tortilla francesa**  
Postre permitido

11

Ensalada mediterránea 11  
sin lechuga  
  
**Fideuá gandiense**  
con pescado y marisco  
Postre permitido

12

Ensalada permitida 12  
**Crema de boniato pelado**  
sin picatostes  
  
**Muslo de pollo al horno**  
Postre permitido

15

Ensalada permitida 15  
**Macarrones ECO napolitana**  
con queso y hortalizas permitidas peladas  
  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Postre permitido

16

Ensalada permitida 16  
**Crema de calabaza pelada**  
  
**Lomo a la santanderina**  
con salsa de zanahoria y cebolla peladas  
Postre permitido

17

Ensalada permitida 17  
**Sopa de ave con estrellitas**  
con huevo  
  
**Cocido completo vegetariano**  
con garbanzos, patata y hortalizas permitidas peladas  
Postre permitido

18

Ensalada permitida 18  
**Arroz con magro y hortalizas permitidas peladas**  
  
**Tortilla francesa**  
Postre permitido

19

Ensalada permitida 19  
**Arroz con hortalizas permitidas peladas**  
  
**Alitas de pollo rustidas**  
al horno  
Postre permitido

22

**Hummus casero de aguacate con pan**  
  
**Lomo al horno con patata ranchera**  
Postre permitido\*

Este menú está confeccionado a partir de las indicaciones citadas en el informe médico:  
**Alimentos prohibidos:** frutos secos, merengue, huevo crudo (si que puede trazas en la pasta y tortilla bien cocinada), piel de frutas (podría platano que se le diera ya pelado) y piel de verduras, lechuga, lentejas.

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**Macarrones con salsa de calabaza y queso**

**Rustidera de merluza con guisantes**

con cebolla, pimiento y patata al horno  
Fruta de temporada

**8**

Lechuga, remolacha, pepino

**Macarrones ECO napolitana**

con tomate, queso y hortalizas

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz  
Fruta de temporada

**15**

**Hummus casero de aguacate con pan**

**Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera**

hamburguesa completa con pan de barra  
queso

Postre permitido\*

**martes**

Lechuga, maíz, olivas

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Tortilla francesa con pisto**

con verduras  
Fruta de temporada

**9**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz de invierno con setas**

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz  
Fruta de temporada

**16**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Crema de calabaza y coco**

**Albóndigas a la santanderina**

con salsa de zanahoria y cebolla  
Fruta de temporada

**miércoles**

Lechuga, tomate, zanahoria

**Sopa de ave con letras**

con huevo

**Pollo rebozado casero**

con harina de maíz  
Fruta de temporada

**10**

Chips caseros de vegetales frescos

**Guiso de garbanzos**

con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

**17**

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Sopa de ave con estrellitas**

con huevo

**Cocido con pelota**

con garbanzos, patata y hortalizas  
Fruta de temporada

**18**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Arroz con magro y hortalizas**

con patata, champiñones y pimiento

**Revuelto campero**

con patata, champiñones y pimiento  
Fruta de temporada

**19**

Lechuga, maíz, pepino

**Ollera alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Alitas de pollo rustidas**

al horno  
Fruta de temporada

**jueves**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Crema bretona**

con alubias blancas y hortalizas

**Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano**

con queso  
Fruta de temporada

**11**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Ensalada mediterránea con queso**

con pescado y marisco

**Fideuá gandiense**

Yogur

**12**

Lechuga, maíz, pepino

**Crema de boniato**

sin picatostes

**Muslo de pollo en salsa de manzana**

al horno  
Fruta de temporada

**viernes**

Hummus con pan

**Arroz con salsa de tomate**

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

## menú



ALERGIA/INTOLERANCIA CHAMPIÑÓN

DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con carbonara de calabaza</b>  <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria  <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo  <b>Solomillo de pollo empanado</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda  <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas permitidas  <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso  Fruta de temporada	Hummus con tosta  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada
 8	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz de invierno con embutido y hortalizas permitidas</b>  <b>Merluza rellena de jamón y queso</b>  Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos  <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas permitidas  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada	10	11
Lechuga, remolacha, pepino  <b>Macarrones ECO napolitana</b> con tomate, queso y hortalizas permitidas  <b>Bacalao rebozado</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Cocido con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas permitidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda  <b>Arroz con magro y hortalizas</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino  <b>Crema de boniato con picatostes caseros</b>  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada
 15	 16	 17	 18	19
Lechuga, remolacha, pepino  <b>Macarrones ECO napolitana</b> con tomate, queso y hortalizas permitidas  <b>Bacalao rebozado</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Cocido con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas permitidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda  <b>Arroz con magro y hortalizas</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino  <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas permitidas  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Fruta de temporada
 22				
 <b>Hummus casero de aguacate con nachos</b>  <b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b> Hamburguesa con ensalada completa queso Batido de frutas				



## SABÍAS QUE:

## CONSEJOS SALUDABLES

**menú**ALERGIA/INTOLERANCIA ZUMO DE  
MELOCOTÓN**DICIEMBRE 2025****irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con carbonara de calabaza</b>  Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Tortilla francesa con pisto</b> con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo  <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz de invierno con embutido y setas</b>  <b>Merluza rellena de jamón y queso</b> Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mediterránea con queso</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de boniato con picatostes caseros</b>  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino <b>Macarrones ECO napolitana</b> con tomate, queso y hortalizas  <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Cocido con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Arroz con magro y hortalizas</b>  <b>Revuelto campero</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada
				<b>Hummus casero de aguacate con nachos</b>  <b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b> hamburguesa con ensalada completa queso Pan de maíz con frutas

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

# menú



MENÚ NO CERDO-YOGUR-POSTRES  
AZUCARADOS

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**1**

**Macarrones con salsa de calabaza y queso**

**Rustidera de merluza con guisantes**

con cebolla, pimiento y patata al horno  
Fruta de temporada

Fruta de temporada

**martes**

Lechuga, maíz, olivas

**2**

**Lentejas ECO campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Tortilla francesa con pisto**  
con verduras

Fruta de temporada

**miércoles**

Lechuga, tomate, zanahoria

**3**

**Sopa de ave con letras**  
con huevo

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

**jueves**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**4**

**Crema bretona**  
con alubias blancas y hortalizas

**Pizza de atún**  
con tomate y queso

Fruta de temporada

**viernes**

Hummus con tosta

**5**

**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas de ave rustidas al horno**  
con cebolla

Fruta de temporada

**8**

Lechuga, zanahoria, olivas

**9**

**Arroz de invierno con setas**

**Varitas de merluza**

Fruta de temporada

**10**

Chips caseros de vegetales frescos

**11**

**Guiso de garbanzos**  
con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

**12**

**Crema de boniato con picatostes caseros**

**Muslo de pollo en salsa de manzana**  
al horno

Fruta de temporada

**15**

Lechuga, zanahoria, olivas

**16**

**Macarrones ECO napolitana**  
con tomate, queso y hortalizas

**Hamburguesa falafel a la santanderina**  
con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

**17**

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**18**

**Sopa de ave con estrellitas**  
con huevo

**Cocido completo vegetariano**  
sin pelota

Fruta de temporada

**19**

**Arroz con pollo y hortalizas**

**Revuelto campero**  
con patata, champiñones y pimiento

Fruta de temporada

**22**

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**22**

**Hamburguesa falafel a la santanderina**  
con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

**Hummus casero de aguacate con nachos**

**Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera**

Hamburguesa completa con queso

Postre permitido\*

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**CONSEJOS SALUDABLES**

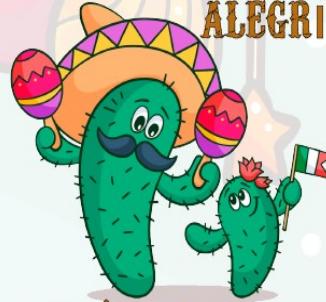
\*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

**menú**

ALERGIA/INTOLERANCIA FRITOS

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con carbonara de calabaza</b>  Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Tortilla francesa con pisto</b> con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo  <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz de invierno con embutido y setas</b>  <b>Merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada		Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de boniato con picatostes caseros</b>  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino <b>Macarrones ECO napolitana</b> con tomate, queso y hortalizas  <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Cocido con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Arroz con magro y hortalizas</b>  <b>Revuelto campero</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada
<b>Hummus casero de aguacate con nachos</b>  <b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b> hamburguesa con ensalada completa queso Pan de maíz de frutas				

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

**menú**

MENÚ DIABÉTICO

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con salteado de calabaza</b>  Merluza al horno con cebolla, pimiento y patata al horno Yogur edulcorado	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  Tortilla francesa con pisto sin tomate Yogur edulcorado	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de ave con letras</b> con huevo  Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  Muslo de pollo al horno Yogur edulcorado	Hummus <b>Arroz con hortalizas</b>  Lomo rustido al horno con cebolla Yogur edulcorado
	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz de invierno con setas</b>  Merluza al vapor Yogur edulcorado	Chips caseros de vegetales frescos <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas  Tortilla francesa Yogur edulcorado	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mediterránea con queso</b> con pescado y marisco Yogur edulcorado	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de boniato</b> sin picatostes  Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino <b>Macarrones ECO napolitana</b> sin salsa de tomate  Filete de merluza al horno Yogur edulcorado	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabaza y coco</b>  Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo  Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Arroz con magro y hortalizas</b>  Tortilla francesa Yogur edulcorado	Lechuga, maíz, pepino <b>Alubias con verduras</b>  Alitas de pollo rustidas al horno Yogur edulcorado
<b>Hummus casero de aguacate</b>  <b>Lomo con ensalada completa</b> Fruta de temporada				

**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!