



## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

01 Hummus de garbanzos con tosta  
**Macarrones con carbonara de calabaza**  
**Rustidera de merluza con guisantes**  
con cebolla, pimienta 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

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

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

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

## 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

09 Chips caseros de vegetales frescos  
**Cuiso de garbanzos**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

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

10 **Ensalada mediterránea con queso**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  
**Fideuá gandiense**  
con pescado y marisco  
Yogur

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

11 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

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

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

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

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: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

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

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

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

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

## Festivo

## Festivo

## Festivo

## Festivo

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 doblés. Fruta

## Festivo

## Festivo

## Festivo

30 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.

31

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





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

02  
Lletuga, dacs, olives  
**Estofat de LLENTILLES ECO**  
**llaauradores**  
amb safanòria, carabasseta 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 letras**  
d'au i porc amb cigrons i ou  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'alberginies. Fruita

04  
Lletuga, safanòria, llombarda  
**Crema bretona**  
amb fesols blancs i hortalisses  
**Pizza prosciutto**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i peix blanc a les fines herbes. Fruita

05  
Lletuga, remolatxa, dacs  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llongnaissees rostides al forn**  
de carn de porc amb ceba  
Fruita de temporada

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

8  
**Festiu**

09  
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

10  
Xips casolans de vegetals frescos  
**Cuísat de cigrons**  
amb hortalisses  
**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, dacs i olives  
**Fideuà gandiense**  
amb pescado i marisc  
logurt

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

12  
Lletuga, dacs, 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.

15  
Lletuga, remolatxa, cogombre  
**MACARRONS ECO napolitana**  
amb tomaca i hortalisses  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

16  
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

17  
Lletuga, tomaca, dacs, olives  
**Sopa de putxero amb estreletes**  
d'au i porc amb ou  
**Putxero amb pilota**  
amb cigrons, creïlles i hortalisses  
Fruita de temporada

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

18  
Lletuga, safanòria, llombarda  
**Arròs amb magre y hortalisses**  
amb hortalisses  
**Remenat campero**  
amb creïlla, xampinyons i pimentó  
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

19  
Lletuga, dacs, cogombre  
**Olleta alacantina**  
amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
Fruita de temporada

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

22  
Hummus cassolà de alvocat amb nachos  
**Hamburguesa Tex Mex amb creïlles ranxera**  
hamburguesa completa amb ceba crunch i formatge  
**Batut casolà de fruita**

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalafats. Fruita

23  
**Festiu**

24  
**Festiu**

25  
**Festiu**

26  
**Festiu**

29  
**Festiu**

30  
**Festiu**

31  
**Festiu**

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



SABIES QUE:

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

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!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna 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	Creix	ACS
3506kj		
838kcal	38.4g	7.6g 12.7g 13.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
87g	20.4g	29.7g 2.5g



# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con salsa de calabaza y queso</b>  <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> con cebolla, pimienta 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>Solomillo de pollo empanado</b>  Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Pizza de atún</b> con tomate y queso Fruta de temporada		Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas de ave rustidas al horno</b> con cebolla Fruta de temporada	
8		Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz de invierno con setas</b>   <b>Varitas de merluza</b>  Fruta de temporada		Chips caseros de vegetales frescos <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada		11 <b>Ensalada mediterránea con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  <b>Fideuá gandiense</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>Hamburguesa falafel a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada		Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de ave con estremitas</b> con huevo  <b>Cocido completo vegetariano</b> sin pelota Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Arroz con pollo y hortalizas</b>  <b>Revuelto campero</b> con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada		Lechuga, maíz, pepino <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  <b>Alita de pollo rustidas</b> al horno Fruta de temporada	
 22 <b>Hummus casero de aguacate con nachos</b>  <b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b> hamburguesa completa con queso Batido casero de frutas									

# LOS DULCES NATURALES

## ALEGRÍA



## SABÍAS QUE:

## CONSEJOS SALUDABLES

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA PIÑA

## DICIEMBRE 2025



**irco**  
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA

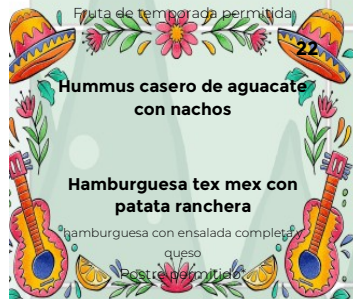


SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones con carbonara de calabaza</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>3</b></p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto</b></p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus con tosta <b>5</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con embutido y setas</b></p> <p><b>Merluza rellena de jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes caseros</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b></p> <p>*hamburguesa con ensalada completa y queso</p> <p>Postre permitido</p>				





# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA PLÁTANO

## DICIEMBRE 2025



**irco**  
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**1**

**Macarrones con carbonara de calabaza**

**Rustidera de merluza con guisantes**

con cebolla, pimienta y patata al horno

Fruta de temporada permitida

**martes**

Lechuga, maíz, olivas

**2**

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Tortilla francesa con pisto**

con verduras

Fruta de temporada permitida

**miércoles**

Lechuga, tomate, zanahoria

**3**

**Sopa cubierta con letras**

de ave y cerdo con garbanzos y huevo

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada permitida

**jueves**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**4**

**Crema bretona**

con alubias blancas y hortalizas

**Pizza prosciutto**

con fiambre de york, tomate y queso

Fruta de temporada permitida

**viernes**

Hummus con tosta

**5**

**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas rustidas al horno**

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

**8**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz de invierno con embutido y setas**

**Merluza rellena de jamón y queso**

Fruta de temporada permitida

**9**

Chips caseros de vegetales frescos

**Guiso de garbanzos**

con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada permitida

**10**

**Ensalada mediterránea con queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Fideuá gandiense**

con pescado y marisco

Yogur

**11**

Lechuga, maíz, pepino

**Crema de boniato con picatostes caseros**

**Muslo de pollo en salsa de manzana**

al horno

Fruta de temporada permitida

**12**

Lechuga, remolacha, pepino

**15**

**Macarrones ECO napolitana**

con tomate, queso y hortalizas

**Bacalao rebozado**

con verduras

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

**16**

**Crema de calabaza y coco**

**Albóndigas a la santanderina**

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**17**

**Sopa de cocido con estrellitas**

de ave y cerdo con huevo

**Cocido con pelota**

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda

**18**

**Arroz con magro y hortalizas**

**Revuelto campero**

Fruta de temporada permitida

Lechuga, maíz, pepino

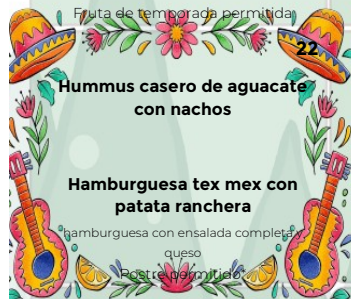
**19**

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada permitida



**Hummus casero de aguacate con nachos**

**Hamburguesa tex mex con patata ranchera**

\*Hamburguesa con ensalada completa y queso  
Postre permitido

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MELÓN

## DICIEMBRE 2025



**irco**  
alimentar cuidant.

**LOS DULCES NATURALES**  
**ALEGRÍA**

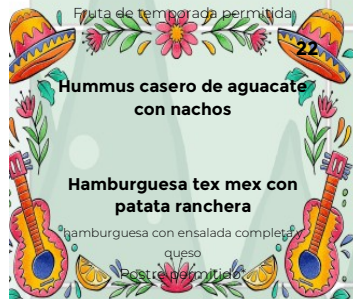


**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>1</b></p> <p><b>Macarrones con carbonara de calabaza</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>3</b></p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto</b></p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus con tosta</p> <p><b>5</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con embutido y setas</b></p> <p><b>Merluza rellena de jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos</p> <p><b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes caseros</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>17</b></p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>18</b></p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b></p> <p>*hamburguesa con ensalada completa y queso</p> <p>Postre permitido</p>				





# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN

## DICIEMBRE 2025



**irco**  
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN  
(SI EN ALMÍBAR)

## DICIEMBRE 2025



LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA

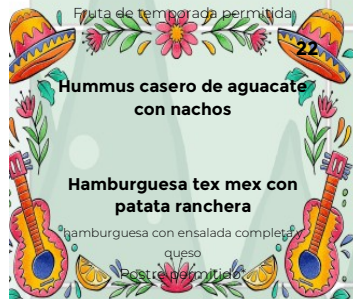


SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

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





# menú



**ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEINA LECHE DE VACA**

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones con salsa de calabaza</b></p> <p>sin queso</p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b></p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>5</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b></p> <p>con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>sin queso</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p>sin picatostes</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>sin queso</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Lomo a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b></p> <p>Hamburguesa completa con pan de barra y queso</p> <p>Postre permitido*</p>				

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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



LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA

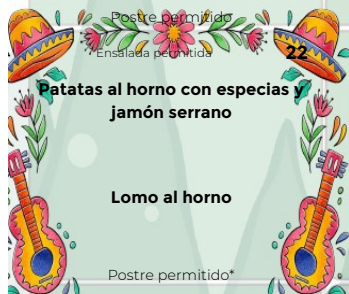


SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Ensalada permitida <b>1</b></p> <p><b>Macarrones con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Rustidera de merluza al horno</b></p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>2</b></p> <p><b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>4</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano</b></p> <p>sin queso</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>5</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Lomo rustido al horno</b></p> <p>con cebolla</p> <p>Postre permitido</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Ensalada permitida <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>10</b></p> <p><b>Patatas al horno con especias y atún</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>11</b></p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Jamón serrano</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>12</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p>sin picatostes</p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO con hortalizas permitidas</b></p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>16</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Lomo con hortalizas permitidas</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>18</b></p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>19</b></p> <p><b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Patatas al horno con especias y jamón serrano</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<div> <p><b>Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:</b></p> <div> <p><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.</p> </div> <div> <p><b>ALIMENTOS NO APTOS:</b> verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, calabaza, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cármicos, precocinados, 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.</p> </div> </div> <p>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.</p>			





# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUCTOSA-  
LACTOSA

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES  
**ALEGRÍA**

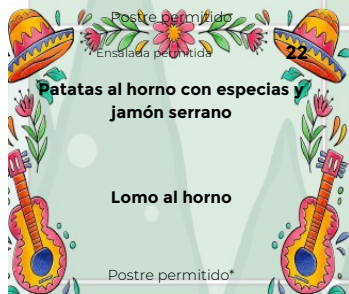


**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Ensalada permitida <b>1</b></p> <p><b>Macarrones con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Rustidera de merluza al horno</b></p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>2</b></p> <p><b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>4</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano</b></p> <p>sin queso</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>5</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Lomo rustido al horno</b></p> <p>con cebolla</p> <p>Postre permitido</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Ensalada permitida <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>10</b></p> <p><b>Patatas al horno con especias y atún</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>11</b></p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Jamón serrano</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>12</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p>sin picatostes</p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO con hortalizas permitidas</b></p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>16</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Lomo con hortalizas permitidas</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>18</b></p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>19</b></p> <p><b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Patatas al horno con especias y jamón serrano</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<div> <p><b>Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:</b></p> <div> <p><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.</p> </div> <div> <p><b>ALIMENTOS NO APTOS:</b> verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, calabaza, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cármicos, precocinados, 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.</p> </div> </div> <p>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.</p>			



# menú

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

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con hortalizas permitidas</b></p> <p>Rustidera de merluza al horno</p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>con huevo</p> <p>Pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p>Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano</p> <p>sin queso</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Arroz con hortalizas permitidas</b></p> <p>Lomo rustido al horno</p> <p>con cebolla</p> <p>Postre permitido</p>
<p>8</p> <p>Ensalada permitida</p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Patatas al horno con especias y atún</b></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Jamón serrano</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p>sin picatostes</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con hortalizas permitidas</b></p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>
<p>15</p> <p>Ensalada permitida</p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas permitidas</b></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con hortalizas permitidas</b></p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas permitidas</b></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida</p> <p><b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>
<p>22</p> <p>Ensalada permitida</p> <p><b>Patatas al horno con especias y jamón serrano</b></p> <p>Lomo al horno</p> <p>Postre permitido*</p>	<p><b>Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:</b></p> <div> <p><b>ALIMENTOS APTOS:</b> verduras y hortalizas (excepto no 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.</p> <p><b>ALIMENTOS NO APTOS:</b> verduras y hortalizas (pepino, maíz, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, calabaza, lombarda, cebolla, espárragos, pimienta), frutas (manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque), tomate frito, derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y flambres (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.</p> </div> <p>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.</p>			



# menú

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

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES  
**ALEGRÍA**

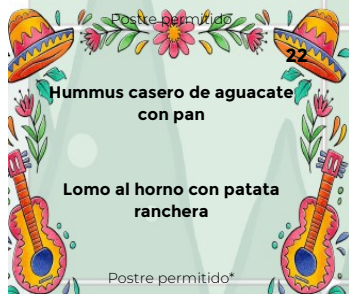


**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Ensalada permitida <b>1</b></p> <p><b>Macarrones con salsa de calabaza pelada y queso</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>con hortalizas permitidas peladas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>2</b></p> <p><b>Verduras salteadas permitidas peladas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas permitidas peladas</p> <p><b>Panini casero con verduras permitidas peladas y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Hummus con pan <b>5</b></p> <p><b>Arroz con verduras peladas</b></p> <p><b>Lomo rustido al horno</b></p> <p>con cebolla</p> <p>Postre permitido</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Ensalada permitida <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos permitidos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas permitidas peladas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>sin lechuga</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato pelado</b></p> <p>sin picatostes</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>con queso y hortalizas permitidas peladas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza pelada</b></p> <p><b>Lomo a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla peladas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo vegetariano</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas permitidas peladas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>18</b></p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas permitidas peladas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>19</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas permitidas peladas</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con pan</b></p> <p><b>Lomo al horno con patata ranchera</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Este menú está confeccionado a partir de las indicaciones citadas en el informe médico:</p> <p><b>Alimentos prohibidos:</b> 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.</p>			





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones con salsa de calabaza y queso</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>5</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p>sin picatostes</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con pan</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b></p> <p>hamburguesa completa con pan de barra, queso</p> <p>Postre permitido*</p>				

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.

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones con carbonara de calabaza</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>3</b></p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas permitidas</p> <p><b>Pizza prosciutto</b></p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta <b>5</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con embutido y hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Merluza rellena de jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes caseros</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas permitidas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas permitidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas permitidas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b></p> <p>hamburguesa con ensalada completa y queso</p> <p>Salido casero de frutas</p>				



# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA ZUMO DE MELOCOTÓN

## DICIEMBRE 2025



**irco**  
alimentar cuidant.

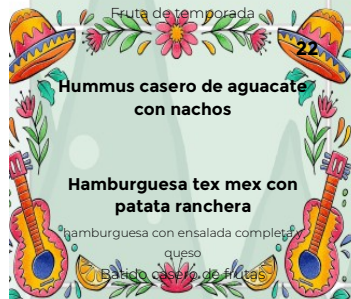
LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>1</b></p> <p><b>Macarrones con carbonara de calabaza</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>3</b></p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto</b></p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta</p> <p><b>5</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con embutido y setas</b></p> <p><b>Merluza rellena de jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos</p> <p><b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes caseros</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>17</b></p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>18</b></p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b></p> <p>hamburguesa con ensalada completa y queso</p> <p>Salido casero de frutas</p>				





# menú



MENÚ NO CERDO-YOGUR-POSTRES  
AZUCARADOS

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones con salsa de calabaza y queso</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Pizza de atún</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta <b>5</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b></p> <p>con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes caseros</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Hamburguesa falafel a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo vegetariano</b></p> <p>sin pelota</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con pollo y hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alita de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b></p> <p>hamburguesa completa con queso</p> <p>Postre permitido*</p>				

**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 FRITOS

## DICIEMBRE 2025



**irco**  
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones con carbonara de calabaza</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>3</b></p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto</b></p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta <b>5</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con embutido y setas</b></p> <p><b>Merluza al vapor</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes caseros</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b></p> <p>hamburguesa con ensalada completa y queso</p> <p>Sándwich casero de friegas</p>				





# menú



MENÚ DIABÉTICO

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Macarrones con salteado de calabaza</b></p> <p><b>Merluza al horno</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>sin tomate</p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Humus</p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Lomo rustido al horno</b></p> <p>con cebolla</p> <p>Yogur edulcorado</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Merluza al vapor</b></p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos</p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>11</p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p>sin picatostes</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>sin salsa de tomate</p> <p><b>Filete de merluza al horno</b></p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con estremitas</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur edulcorado</p>
<p>22</p> <p><b>Humus casero de aguacate</b></p> <p><b>Lomo con ensalada completa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>				



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!

