

# menú



Diciembre 2025



## CEIP RAMÓN CUESTA

Menu autonoma

**irco**  
alimentar cuidando

## LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



### SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, mandarina, naranja,  
pera i caqui persimón

## CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural,  
y además te da energía para jugar sin  
parar. ¡Disfruta de su variedad de colores  
y recuerda comer varias piezas al día!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

## 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
87g	20.4g	29.7g 2.5g

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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>01 Lechuga, maíz, olivas <b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b> con zanahoria, calabacín y cebolla <b>Tortilla francesa con pisto</b> con verduras Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</p>	<p>02 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</p> <p> CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</p>	<p>03 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</p> <p> CENA: Calabaza asada y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>04 Hummus de garbanzos con tosta <b>Macarrones con carbonara de calabaza</b> <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz de invierno con setas</b> <b>Merluza rellena de jamón y queso</b> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</p>	<p>09 <b>Ensalada mediterránea con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Fideuá gandicense</b> con pescado y marisco Yogur</p> <p> CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</p>	<p>10 Chips caseros de vegetales frescos <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de boniato con picatostes caseros</b> con boniato fresco <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>MACARRONES ECO napolitana</b> con tomate y hortalizas <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso</p>	<p>15 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Albóndigas a la santanderina</b> con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p> <p> CENA: Wok de verduras y tallarines con huevo duro. Fruta</p>	<p>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</p> <p> CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Guisado de patatas con pavo</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes <b>Revuelto campero</b> con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, maíz, pepino <b>Ollleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p>22 <b>Hummus casero de aguacate con nachos</b> <b>Hamburguesa Tex Mex con patatas ranchera</b> hamburguesa completa con cebolla crunchy y queso Yogur  CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta</p>	<p>23 <b>Festivo</b></p>	<p>24 <b>Festivo</b></p>	<p>25 <b>Festivo</b></p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p>29 <b>Festivo</b></p>	<p>30 <b>Festivo</b></p>	<p>31 <b>Festivo</b></p>	

# menú



desembre 2025



## CEIP RAMÓN CUESTA

Menu autonoma

### dilluns

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

01

Lletuga, dacsa, olivas

**Estofat de LLENTILLES ECO**

**llauradores**

amb safanòria, carabassetes i ceba

**Truita francesa amb samfaina**

amb verdures

Fruita de temporada

08

Lletuga, safanòria, olives

**Arròs d'hivern amb bolets**

**Lluç farcit de pernil i formatge**

Fruita de temporada

15

Lletuga, remolatxa, cogombre

**MACARRONS ECO napolitana**

amb tomaca i hortalisses

**Bacallà arrebossat**

Fruita de temporada

02

Lletuga, dacsa, olivas

**Estofat de LLENTILLES ECO**

**llauradores**

amb safanòria, carabassetes i ceba

**Truita francesa amb samfaina**

amb verdures

Fruita de temporada

09

Lletuga, safanòria, olives

**Arròs d'hivern amb bolets**

**Lluç farcit de pernil i formatge**

Fruita de temporada

16

Lletuga, safanòria, olives

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Mandonguilles a la santanderina**

amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

10

Lletuga, tomaca, safanòria

**Sopa coberta amb letres d'aigua i porc amb cigrons i ou**

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

17

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

**Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc amb ou**

**Putxero amb pilota**

amb cigrons, creïlles i hortalisses

Fruita de temporada

18

Lletuga, safanòria, llombarda

**Guisat de creïlles amb titot amb ceba, safanòria, pebrots i mongetes verdes**

**Remenat campero**

amb creïlla, xampinyons i pimentó

Fruita de temporada

19

Lletuga, dacsa, cogembre

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Cuixa de pollastre amb salsa de poma**

al forn

20

Lletuga, safanòria, olives

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Mandonguilles a la santanderina**

amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

21

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

**Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc amb ou**

**Putxero amb pilota**

amb cigrons, creïlles i hortalisses

Fruita de temporada

22

Lletuga, safanòria, olives

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Mandonguilles a la santanderina**

amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

23

Lletuga, safanòria, olives

**Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc amb ou**

**Putxero amb pilota**

amb cigrons, creïlles i hortalisses

Fruita de temporada

24

Lletuga, safanòria, olives

**Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc amb ou**

**Putxero amb pilota**

amb cigrons, creïlles i hortalisses

Fruita de temporada

25

Lletuga, safanòria, olives

**Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc amb ou**

**Putxero amb pilota**

amb cigrons, creïlles i hortalisses

Fruita de temporada

26

Lletuga, safanòria, olives

**Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc amb ou**

**Putxero amb pilota**

amb cigrons, creïlles i hortalisses

Fruita de temporada

Festiu

Festiu

Festiu

### dijous

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

04

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema bretona**

amb fesols blancs i hortalisses

**Pizza prosciutto**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

05

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema bretona**

amb fesols blancs i hortalisses

**Pizza prosciutto**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

06

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema bretona**

amb fesols blancs i hortalisses

**Pizza prosciutto**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

07

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema bretona**

amb fesols blancs i hortalisses

**Pizza prosciutto**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

08

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema bretona**

amb fesols blancs i hortalisses

**Pizza prosciutto**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

09

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema bretona**

amb fesols blancs i hortalisses

**Pizza prosciutto**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema bretona**

amb fesols blancs i hortalisses

**Pizza prosciutto**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

11

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema bretona**

amb fesols blancs i hortalisses

**Pizza prosciutto**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

12

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Cuixa de pollastre amb salsa de poma**

al forn

Fruita de temporada

13

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Aletes de pollastre rostides**

al forn

Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Aletes de pollastre rostides**

al forn

Fruita de temporada

15

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Aletes de pollastre rostides**

al forn

Fruita de temporada

16

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Aletes de pollastre rostides**

al forn

Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Aletes de pollastre rostides**

al forn

Fruita de temporada

18

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Aletes de pollastre rostides**

al forn

Fruita de temporada

19

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Aletes de pollastre rostides**

al forn

Fruita de temporada

20

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Aletes de pollastre rostides**

al forn

Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Aletes de pollastre rostides**

al forn

Fruita de temporada

22

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

amb moniato fresc

**Aletes de pollastre rostides**

al forn

Fruita de temporada

23

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de moniato amb crostons casolans**

# menú



## MENÚ NO CERDO

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas de ave rustidas al horno**

con cebolla

Fruta de temporada

1

**martes**

Lechuga, maíz, olivas

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**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

**viernes**

Hummus con tosta

**Macarrones con salsa de calabaza y queso**

**Rustidera de merluza con guisantes**

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

5

8

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz de invierno con setas**

**Varitas de merluza**

Fruta de temporada

9

10

**Ensalada mediterránea con queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Fideuá gandicense**

con pescado y marisco

Yogur

Lechuga, maíz, pepino

**Crema de boniato con picatostes caseros**

**Muslo de pollo en salsa de manzana**

al horno

Fruta de temporada

12

Lechuga, remolacha, pepino

**Macarrones ECO napolitana**

con tomate, queso y hortalizas

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

15

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Hamburguesa falafel a la santanderina**

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

16

17

**Sopa de ave con estrellitas**

con huevo

**Cocido completo vegetariano**

sin pelota

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Guisado de patatas con pavo**

con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes

**Revuelto campero**

con patata, champiñones y pimiento

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Alita de pollo rustidas**

al horno

Fruta de temporada

19

22

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Hummus casero de aguacate con nachos**

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

hamburguesa completa con queso

Yogur

**LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú



## MENÚ HALAL

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

### lunes

Lechuga, remolacha, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Hamburguesa falafel rustida al horno**

Fruta de temporada

1

### martes

Lechuga, maíz, olivas

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

### miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria

**Sopa de ave halal con letras**

3

**Tortilla francesa con pisto**

con verduras

Fruta de temporada

**Pollo halal rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta de temporada

### 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

**Macarrones con salsa de calabaza y queso**

5

**Rustidera de merluza con guisantes**

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

8

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz de invierno con setas**

**Varitas de merluza**

Fruta de temporada

9

**Ensalada mediterránea con queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Fideuá gandicense**

con pescado y marisco

Yogur

10

Chips caseros de vegetarianos frescos

**Guiso de garbanzos**

con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

11

**Crema de boniato con picatostes caseros**

**Pollo halal en salsa de manzana**

al horno

Fruta de temporada

15

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Hamburguesa falafel a la santanderina**

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

16

**Sopa de ave halal con fideos**

**Cocido completo vegetariano**

sin pelota

Fruta de temporada

17

**Guisado de patatas con pollo halal**

con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes

**Revuelto campero**

con patata, champiñones y pimiento

Fruta de temporada

18

Lechuga, maíz, pepino

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Pollo halal rustido**

al horno

Fruta de temporada

22

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Hummus casero de aguacate con nachos**

Fruta de temporada

**Hamburguesa falafel tex mex con patata ranchera**

con queso

Yogur

**LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-  
CACAHUETE

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas rustidas al horno**

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada

**1**

**martes**

Lechuga, maíz, olivas

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**miércoles**

Lechuga, tomate, zanahoria

**Sopa de ave con letras**

con huevo

**jueves**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Crema bretona**

con alubias blancas y hortalizas

**viernes**

Hummus con pan

**Macarrones con salsa de calabaza y queso**

**Rustidera de merluza con guisantes**

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

**8**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz de invierno con setas**

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

**9**

**Ensalada mediterránea con queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Fideuá gandicense**

con pescado y marisco

Yogur

**10**

**Guiso de garbanzos**

con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

**12**

**Crema de boniato**

sin picatostes

**Muslo de pollo en salsa de manzana**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino

**Macarrones ECO napolitana**

con tomate, queso y hortalizas

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

**16**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

Albóndigas a la santanderina

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

**17**

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Sopa de ave con estrellitas**

con huevo

**Cocido con pelota**

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

**18**

**Guisado de patatas con pavo**

con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes

**Revuelto campero**

con patata, champiñones y pimiento

Fruta de temporada

**19**

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Alitas de pollo rustidas**

al horno

Fruta de temporada

**22**

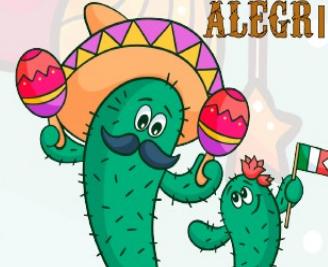
**Hummus casero de aguacate con pan**

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Hamburguesa completa con pan de barra queso

Postre permitido\*

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEINA LECHE DE VACA

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas de ave rustidas al horno</b> con cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b>  con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de ave con letras</b>  con huevo	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema bretona</b>  con alubias blancas y hortalizas	Hummus con pan <b>Macarrones con salsa de calabaza</b>  sin queso
8  <b>Arroz de invierno con setas</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	9  <b>Ensalada mediterránea</b>  sin queso	10  <b>Fideuá gandicense</b>  con pescado y marisco Savia de soja	11  <b>Guiso de garbanzos</b>  con hortalizas	12  <b>Crema de boniato</b>  sin picatostes
Lechuga, remolacha, pepino  <b>Macarrones ECO napolitana</b> sin queso  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	15  <b>Arroz con coliflor y ajetes</b>  con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	16  <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  con huevo	17  <b>Cocido con pelota</b>  con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	18  <b>Guisado de patatas con pavo</b>  con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes  <b>Revuelto campero</b>  con patata, champiñones y pimiento 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 Savia de soja				19  <b>Olleta alicantina</b>  con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  al horno Fruta de temporada

**LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

menú



#### TOLERANCIA LEVE FRUCTOSA-LACTOSA

DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Lomo rustido al horno con cebolla  Fruta de temporada permitida	1  Lechuga, maíz, olivas <b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b>  Tortilla francesa  Fruta de temporada permitida	2  Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de ave con letras</b> con huevo  Pollo rebozado casero con harina de maíz  Fruta de temporada permitida	3  Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de verduras permitidas</b>  Tosta de pan con aceite y jamón serrano  Fruta de temporada permitida	4  Lechuga, pepino, maíz <b>Macarrones con salsa de calabaza</b> sin queso  Rustidera de merluza con guisantes  con cebolla, pimiento y patata al horno  Fruta de temporada permitida
8  Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz de invierno con setas</b>  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz  Fruta de temporada permitida	9  Lechuga, zanahoria, olivas <b>Ensalada mediterránea</b> sin queso  Fideuá gandiense con pescado y marisco  Fruta de temporada permitida	10  Chips caseros de vegetarianos frescos <b>Verduras salteadas con arroz</b>  Tortilla de patata  Fruta de temporada permitida	11  Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de boniato</b> sin picatostes  Muslo de pollo al horno  Fruta de temporada permitida	12  Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz con hortalizas permitidas</b>  Alitas de pollo rustidas al horno  Fruta de temporada permitida
15  Lechuga, remolacha, pepino <b>Macarrones ECO napolitana</b> con hortalizas, sin queso, sin salsa de tomate  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz  Fruta de temporada permitida	16  Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con coliflor y ajetes</b>  Lomo a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla  Fruta de temporada permitida	17  Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo  Pechuga de pollo a la plancha  Fruta de temporada permitida	18  Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Guisado de patatas con pavo</b> sin judías verdes  Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento  Fruta de temporada permitida	19  Lechuga, maíz, pepino <b>ALIMENTOS NO APTOS:</b> Lácteos y derivados de vaca, oveja y cabra, kétchup, tomate frito de bote, legumbres, zumos, miel, chucherías, galletas, cereales, manzana, pera, melocotón, ciruela. <b>SI APTOS:</b> sacarosa, glucosa, jarabe de glucosa, sandía, melón, plátano, todas las verduras (a excepción del
22  Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aguacate <b>Ensalada de invierno</b>  Lomo rustido con ensalada y patata ranchera  Fruta de temporada permitida				

# LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



## SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-  
CACAHUETE-PLÁTANO

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas rustidas al horno**

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

**1**

**martes**

Lechuga, maíz, olivas

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**2**

**miércoles**

Lechuga, tomate, zanahoria

**Sopa de ave con letras**

con huevo

**3**

**jueves**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Crema bretona**

con alubias blancas y hortalizas

**4**

**viernes**

Hummus con pan

**Macarrones con salsa de calabaza y queso**

**5**

**Rustidera de merluza con guisantes**

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada permitida

**8**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz de invierno con setas**

**9**

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

**10**

**Ensalada mediterránea con queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**11**

**Guiso de garbanzos**

con hortalizas

**12**

**Crema de boniato**

sin picatostes

**Muslo de pollo en salsa de manzana**

al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, remolacha, pepino

**Macarrones ECO napolitana**

con tomate, queso y hortalizas

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

**15**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**16**

**Albóndigas a la santanderina**

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada permitida

**17**

**Sopa de ave con estrellitas**

con huevo

**18**

**Guisado de patatas con pavo**

con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes

**19**

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Alitas de pollo rustidas**

al horno

Fruta de temporada permitida

**22**

**Hummus casero de aguacate con pan**

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

Hamburguesa completa con pan de barra

queso

Yogur

**LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA NARANJA-  
MANDARINA

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas rustidas al horno**

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

**1**

**martes**

Lechuga, maíz, olivas

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**2**

**miércoles**

Lechuga, tomate, zanahoria

**Sopa cubierta con letras**

de ave y cerdo con garbanzos y huevo

**3**

**jueves**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Crema bretona**

con alubias blancas y hortalizas

**4**

**viernes**

Hummus con tosta

**Macarrones con carbonara de calabaza**

Rustidera de merluza con guisantes

**5**

**8**

**Lechuga, zanahoria, olivas**

**Arroz de invierno con setas**

**Merluza rellena de jamón y queso**

Fruta de temporada permitida

**9**

**15**

**Lechuga, zanahoria, olivas**

**Macarrones ECO napolitana**

con tomate, queso y hortalizas

**Bacalao rebozado**

**16**

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Lomo a la santanderina**

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada permitida

**10**

**Ensalada mediterránea con queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**17**

**Sopa de cocido con estrellitas**

de ave y cerdo con huevo

**18**

**Pizza prosciutto**

con fiambre de york, tomate y queso

**Guisado de garbanzos**

con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada permitida

**viernes**

**Crema de boniato con picatostes caseros**

**Muslo de pollo en salsa de manzana**

al horno

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Alitas de pollo rustidas**

al horno

Fruta de temporada permitida

**22**

Fruta de temporada permitida

**Hummus casero de aguacate con nachos**

**Hamburguesa tex mex con patata ranchera**

Hamburguesa completa con queso

Yogur

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú



INTOLERANCIA FRUCTOSA

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida <b>Arroz con hortalizas permitidas</b>  Lomo rustido al horno  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>Macarrones con hortalizas permitidas</b>  Rustidera de merluza al horno con hortalizas permitidas  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>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Postre permitido	10  Ensalada permitida <b>Fideuá gandicense</b> con pescado y marisco  Jamón serrano  Postre permitido	11  Ensalada permitida <b>Patatas al horno con especias y atún</b>  Tortilla francesa  Postre permitido	12  Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b> sin piciatostes  <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno  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  Ensalada permitida <b>Arroz con verduras permitidas</b>  <b>Lomo con hortalizas permitidas</b>  Postre permitido	17  Ensalada permitida <b>Sopa de ave con estrellitas con huevo</b>  <b>Pechuga de pollo a la plancha</b>  Postre permitido	18  Ensalada permitida <b>Guisado de patatas con pavo</b> con hortalizas permitidas  <b>Tortilla francesa</b>  Postre permitido	19  <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno  Postre permitido
22    				

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 huevos. 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, calabaza, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), derivados lácteos, precongelados, 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 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**

# menú



INTOLERANCIA FRUCTOSA-  
HIPOGLUCÉMICA

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida <b>Arroz con hortalizas permitidas</b>  Lomo rustido al horno  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>  Pechuga de pollo a la plancha  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>Macarrones con salsa de calabaza</b>  Merluza al horno con hortalizas permitidas  Postre permitido
8  Ensalada permitida <b>Arroz de invierno con setas</b>  Merluza al vapor  Postre permitido	9  Ensalada permitida  Merluza al vapor  Postre permitido	10  Ensalada permitida <b>Fideuá gandíense con pescado y marisco</b>  Jamón serrano  Postre permitido	11  Ensalada permitida <b>Patatas al horno con especias y atún</b>  Tortilla francesa  Postre permitido	12  Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas sin piciatostes</b>  Muslo de pollo rustido al horno  Postre permitido
15  Ensalada permitida <b>Macarrones ECO con hortalizas permitidas</b> con hortalizas permitidas  Filete de merluza al horno  Postre permitido	16  Ensalada permitida <b>Arroz con verduras permitidas</b>  Lomo con hortalizas permitidas  Postre permitido	17  Ensalada permitida <b>Sopa de ave con estrellitas con huevo</b>  Pechuga de pollo a la plancha  Postre permitido	18  Ensalada permitida <b>Guisado de patatas con pavo con 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  Ensalada permitida <b>Patatas al horno con especias y jamón serrano</b>  Lomo 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 huevos. 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, cebolla, espárragos, pimiento), derivados lácteos, precongelados, 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**

**menú**

CELÍACO-MENÚ DIABÉTICO

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con hortalizas</b>  Lomo rustido al horno con cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias campesinas</b> con hortalizas  Tortilla francesa con pisto sin salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</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 Fruta de temporada	Hummus <b>Macarrones "sin gluten" con salteado de calabaza</b>  Merluza al horno con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
		lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Fideuá gandicense con fideo "sin gluten"</b> con pescado, Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Chips caseros de vegetarianos frescos <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	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 "sin gluten" napolitana</b> con hortalizas, sin salsa de tomate  Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con coliflor y ajetes</b>  Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo  Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Guisado de patatas con pavo</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Alubias con verduras</b>  Alitas de pollo rustidas al horno Fruta de temporada
Hummus casero de aguacate  Lomo con ensalada completa Fruta de temporada				

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

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA PESCADO

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas rustidas al horno**

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada

**1**

**martes**

Lechuga, maíz, olivas

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**miércoles**

Lechuga, tomate, zanahoria

**Sopa de ave con letras**

con huevo

**3**

**jueves**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Crema bretona**

con alubias blancas y hortalizas

**4**

**viernes**

Hummus con pan

**Macarrones con salsa de calabaza y queso**

**Lomo asado**

con hortalizas

**5**

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

**8**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz de invierno con setas**

**9**

**Pechuga de pollo rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

**10**

**Ensalada mediterránea con queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**11**

**Fideuá con magro y verduras**

Yogur

**Chips caseros de vegetarianos frescos**

**Guiso de garbanzos**

con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

**12**

**Crema de boniato**

sin picatostes

**Muslo de pollo en salsa de manzana**

al horno

Fruta de temporada

**15**

**Macarrones ECO napolitana**

con tomate, queso y hortalizas

**Lomo rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta de temporada

**16**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**17**

**Sopa de ave con estrellitas**

con huevo

**Cocido con pelota**

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

**18**

**Guisado de patatas con pavo**

con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes

**Revuelto campero**

con patata, champiñones y pimiento

Fruta de temporada

**19**

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Alitas de pollo rustidas**

al horno

Fruta de temporada

**22**

**Hummus casero de aguacate con pan**

Aguacate completo con pan de barra

queso

Yogur

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

# menú



MENÚ NO CARNE

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Hamburguesa falafel rustida al horno**

Fruta de temporada

**8**

Lechuga, remolacha, pepino

**Macarrones ECO napolitana**

con tomate, queso y hortalizas

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

**22**

**Hummus casero de aguacate con nachos**

Hamburguesa completa con queso

Yogur

**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**

**Varitas de merluza**

Fruta de temporada

**16**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Hamburguesa falafel a la santanderina**

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

**miércoles**

Lechuga, tomate, zanahoria

**Sopa juliana con letras**

sopa de verduras

**Rollitos de primavera**

Fruta de temporada

**10**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Fideuá gandicense**

con pescado y marisco

Yogur

**17**

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Sopa minestrone con estrellitas**

sopa de verduras

**Cocido completo vegetariano**

sin pelota

Fruta de temporada

**jueves**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Crema bretona**

con alubias blancas y hortalizas

**Pizza de atún**

con tomate y queso

Fruta de temporada

**11**

Chips caseros de vegetarianos frescos

**Guiso de garbanzos**

con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

**18**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Guisado de patatas**

con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes

**Revuelto campero**

con patata, champiñones y pimiento

Fruta de temporada

**viernes**

**Hummus con tosta**

**Macarrones con salsa de calabaza y queso**

con cebolla, pimiento y patata al horno

**Rustidera de merluza con guisantes**

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

**12**

Lechuga, maíz, pepino

**Crema de boniato con picatostes caseros**

**Guisantes salteados con cebolla y guarnición de arroz**

Fruta de temporada

**19**

Lechuga, maíz, pepino

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Cous cous salteado con hortalizas**

Fruta de temporada

**LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MORAS

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Longanizas rustidas al horno de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b>  con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  Tortilla francesa con pisto con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa cubierta con letras</b>  de ave y cerdo con garbanzos y huevo  Solomillo de pollo empanado 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	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Arroz de invierno con setas</b>  Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino  <b>Macarrones ECO napolitana</b> con tomate, queso y hortalizas  <b>Bacalao rebozado</b> con verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Arroz con coliflor y ajetes</b>  Albóndigas a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	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	Chips caseros de vegetarianos frescos  <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda  <b>Guisado de patatas con pavo</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes  <b>Revuelto campero</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino  <b>Hummus casero de aguacate con nachos</b>  <b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b> Yogur	Lechuga, zanahoria, 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, 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		

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUÉ:

Muslo de pollo en salsa al horno

Fruta de

Lech

uga,

**Olleta**

alicanti

na

con alubias,

lengua,

Alitas

de pollo

rustidas

Fruta de

CONSEJOS SALUDABLES

menú



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

**irco**  
alimentar cuidant

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**



# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO-HUEVO

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas rustidas al horno**

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada

1

**martes**

Lechuga, maíz, olivas

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**miércoles**

Lechuga, tomate, zanahoria  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

sin huevo

**Pollo rebozado casero**

con harina de maíz

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

**viernes**

Hummus con pan

**Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso**

**Lomo asado**

con hortalizas

Fruta de temporada

8

**Lechuga, zanahoria, olivas**

9

**Arroz de invierno con setas**

**Pechuga de pollo rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

15

**Lechuga, zanahoria, olivas**

16

**Macarrones "sin gluten" napolitana**

con tomate, queso y hortalizas

**Lomo rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta de temporada

**Arroz con coliflor y ajetes**

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

17

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

sin huevo

**Cocido con pelota**

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

18

**Guisado de patatas con pavo**

con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes

**Lomo rustido con hortalizas**

Fruta de temporada

19

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Alitas de pollo rustidas**

al horno

Fruta de temporada

22

**Hummus casero de aguacate con pan**

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

Hamburguesa completa con pan de barra

queso

Yogur

**LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA NUECES-  
CHOCOLATE

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

**lunes**

Lechuga, remolacha, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas rustidas al horno**

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada

1

**martes**

Lechuga, maíz, olivas

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**miércoles**

Lechuga, tomate, zanahoria

**Sopa de ave con letras**

con huevo

3

**jueves**

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Crema bretona**

con alubias blancas y hortalizas

4

**viernes**

Hummus con pan

**Macarrones con salsa de calabaza y queso**

**Rustidera de merluza con guisantes**

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

5

8

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz de invierno con setas**

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

9

**Ensalada mediterránea con queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Fideuá gandicense**

con pescado y marisco

Yogur

11

**Guiso de garbanzos**

con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

**Crema de boniato**

sin picatostes

**Muslo de pollo en salsa de manzana**

al horno

Fruta de temporada

12

Lechuga, remolacha, pepino

**Macarrones ECO napolitana**

con tomate, queso y hortalizas

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

16

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

Albóndigas a la santanderina

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

17

**Sopa de ave con estrellitas**

con huevo

**Cocido con pelota**

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

18

**Guisado de patatas con pavo**

con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes

**Revuelto campero**

con patata, champiñones y pimiento

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Alitas de pollo rustidas**

al horno

Fruta de temporada

19

**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

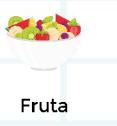
**Si he comido:**



**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!