



lunes

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

martes

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

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

miércoles

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

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

jueves

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

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

viernes

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

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
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- 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

Festivo

8

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

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

09

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

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

10

Chips caseros de vegetales frescos
Guiso de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

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

12

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

CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso

15

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con coliflor y ajetes
Albóndigas a la santanderina
con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

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

16

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

17

Lechuga, zanahoria, lombarda
Guisado de patatas con pavo
con cebolla, zanahoria, pimienta y judías verdes
Revuelto campero
con patata, champiñones y pimienta
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

18

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

19

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

29
















Festivo

30

Festivo

31

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses rostides al forn</p> <p>de carn de porc amb ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Estofat de LLENTILLES ECO</p> <p>llauradores</p> <p>amb safanòria, carabasseta i ceba</p> <p>Truita francesa amb samfaina</p> <p>amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Sopa coberta amb lletres</p> <p>d'au i porc amb cigrons i ou</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Crema bretona</p> <p>amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Carabassa rostida i peix blanc a les fines herbes. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Macarrons amb carbonara de carabassa</p> <p>Lluç rostit amb pèsols</p> <p>amb ceba, pebrot i patata al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita</i></p>
<p>Festiu</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Arròs d'hivern amb bolets</p> <p>Lluç farcit de pernil i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita</i></p>	<p>Amanida mediterrània con queso</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives</p> <p>Fideuà gandiense</p> <p>amb pescado i marisc</p> <p>logurt</p> <p> <i>SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita</i></p>	<p>Xips casolans de vegetals frescos</p> <p>Guisat de cigrons</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Crema de moniato amb croston casolans</p> <p>amb moniato fresc</p> <p>Cuixa de pollastre amb salsa de poma</p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.</i></p>
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>MACARRONS ECO napolitana</p> <p>amb tomaca i hortalisses</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Arròs amb floricol i ajetes</p> <p>Mandonguilles a la santanderina</p> <p>amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Wok de verdures i tallarines amb ou dur. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Sopa de putxero amb estreletes</p> <p>d'au i porc amb ou</p> <p>Putxero amb pilota</p> <p>amb cigrons, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>amb ceba, safanòria, pebrot i mongetes verdes</p> <p>Remenat campero</p> <p>amb creïlla, xampinyons i pimentó</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Olleta alacantina</p> <p>amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Aletes de pollastre rostides</p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita</i></p>
<p>Hummus cassolà de alvocat amb nachos</p> <p>Hamburguesa Tex Mex amb creïlles ranxera</p> <p>hamburguesa completa amb ceba crunch i formatge</p> <p>logurt</p> <p> <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalafats. Fruita</i></p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>
<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, 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.</p>	

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!

-  Ingredientes ECO
-  De temporada
-  Gastronomía local
-  Proteína vegetal
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Día menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

menú



MENÚ NO CERDO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

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

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



MENÚ HALAL

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes

Lechuga, remolacha, maíz **1**
Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa falafel rustida al horno
Fruta de temporada

martes

Lechuga, maíz, olivas **2**
Lentejas ECO campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con pisto
con verduras
Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria **3**
Sopa de ave halal con letras
Pollo halal rebozado casero
con harina de maíz
Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda **4**
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas
Pizza de atún
con tomate y queso
Fruta de temporada

viernes

Hummus con tosta **5**
Macarrones con salsa de calabaza y queso
Rustidera de merluza con guisantes
con cebolla, pimienta y patata al horno
Fruta de temporada

8

Lechuga, zanahoria, olivas **9**
Arroz de invierno con setas
Varitas de merluza
Fruta de temporada

10

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

11

Chips caseros de vegetariños frescos
Guiso de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

12

Lechuga, maíz, pepino
Crema de boniato con picatostes caseros
Pollo halal en salsa de manzana
al horno
Fruta de temporada

15

Lechuga, remolacha, pepino
Macarrones ECO napolitana
con tomate, queso y hortalizas
Bacalao rebozado
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

17

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de ave halal con fideos
Cocido completo vegetariano
sin pelota
Fruta de temporada

18

Lechuga, zanahoria, lombarda
Guisado de patatas con pollo halal
con cebolla, zanahoria, pimienta y judías verdes
Revuelto campero
con patata, champiñones y pimienta
Fruta de temporada

19

Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Pollo halal rustido
al horno
Fruta de temporada

22

Hummus casero de aguacate con nachos
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

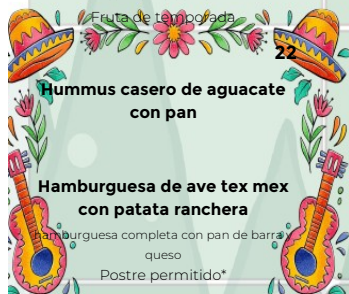
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate**Longanizas de ave rustidas al horno**

con cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa con pisto

con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

sin queso

Fruta de temporada

Macarrones con salsa de calabaza

sin queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimienta y patata al horno

Fruta de temporada

8

Lechuga, zanahoria, olivas

9

Arroz de invierno con setas**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

10

Ensalada mediterránea

sin queso

Fideuá gandiense

con pescado y marisco

Savia de soja

11

Chips caseros de vegetariños frescos

Guiso de garbanzos

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

12

Lechuga, maíz, pepino

Crema de boniato

sin picatostes

Muslo de pollo en salsa de manzana

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino

15

Macarrones ECO napolitana

sin queso

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

16

Arroz con coliflor y ajetes**Lomo a la santanderina**

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

Sopa de ave con estrellitas

con huevo

Cocido con pelota

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

18

Guisado de patatas con pavo

con cebolla, zanahoria, pimienta y judías verdes

Revuelto campero

con patata, champiñones y pimienta

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

19

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

22

Hummus casero de aguacate**Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera**

Hamburguesa completa con pan de barra y queso

Savia de soja

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA

SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA

SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido al horno</p> <p>con cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>con huevo</p> <p>Pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Tosta de pan con aceite y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza</p> <p>sin queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>sin queso</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetariáneos frescos 11</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>sin picatostes</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana</p> <p>con hortalizas, sin queso, sin salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>sin judías verdes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz con hortalizas permitidas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de invierno</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aguacate</p> <p>Lomo rustido con ensalada y patata ranchera</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>ALIMENTOS NO APTOS: Lácteos y derivados de vaca, oveja y cabra, ketchup, tomate frito de bote, legumbres, zumos, miel, chucherías, galletas, cereales, manzana, pera, melocotón, ciruela.</p> <p>SI APTOS: sacarosa, glucosa, jarabe de glucosa, sandía, melón, plátano, todas las verduras (a excepción del tomate frito).</p>			



menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE-PLÁTANO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

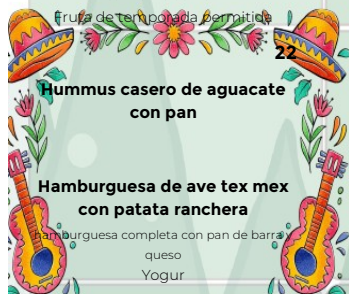
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA NARANJA-MANDARINA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

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

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Ensalada permitida

1

Arroz con hortalizas permitidas

Lomo rustido al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

2

Verduras salteadas permitidas
con guarnición de arroz

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Postre permitido

Ensalada permitida

4

Crema de verduras
permitidasPanini casero con verduras
permitidas y jamón serrano

sin queso

Postre permitido

Ensalada permitida

5

Macarrones con hortalizas
permitidas

Rustidera de merluza al horno

con hortalizas permitidas

Postre permitido

8

Ensalada permitida

Arroz de invierno con setas

Filete de merluza rebozada
casera

con harina de maíz

Postre permitido

10

Ensalada permitida

Fideuá gandiense

con pescado y marisco

Jamón serrano

Postre permitido

11

Ensalada permitida

Patatas al horno con
especias y atún

Tortilla francesa

Postre permitido

12

Ensalada permitida

Crema de verduras permitidas

sin pcalatostes

Muslo de pollo rustido

al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

15

Macarrones ECO con hortalizas
permitidas

con hortalizas permitidas

Filete de merluza rebozada
casera

con harina de maíz

Postre permitido

Ensalada permitida

16

Arroz con verduras permitidas

Lomo con hortalizas permitidas

Postre permitido

17

Ensalada permitida

Sopa de ave con estrellitas

con huevo

Pechuga de pollo a la plancha

Postre permitido

18

Ensalada permitida

Guisado de patatas con pavo

con hortalizas permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

19

Ensalada permitida

Verduras permitidas salteadas
con guarnición de arroz

Alitas de pollo rustidas

al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

22

Patatas al horno con especias y
jamón serrano

Lomo al horno

Postre permitido

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

ALIMENTOS APTOS: 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.

ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, calabaza, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, 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.

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

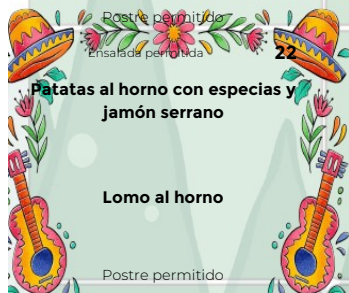
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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



CELÍACO-MENÚ DIABÉTICO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

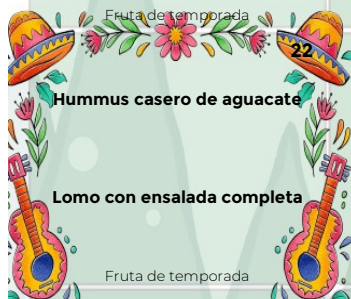
**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Lomo rustido al horno</p> <p>con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>sin salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus 5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salteado de calabaza</p> <p>Merluza al horno</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas 10</p> <p>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</p> <p>con pescado,</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetarianos frescos 11</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>sin picatostes</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana</p> <p>con hortalizas, sin salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate</p> <p>Lomo con ensalada completa</p> <p>Fruta de temporada</p>				





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con pisto con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave con letras con huevo Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano con queso Fruta de temporada	Hummus con pan Macarrones con salsa de calabaza y queso Lomo asado con hortalizas Fruta de temporada
8 Arroz de invierno con setas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz de invierno con setas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	10 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Fideuá con magro y verduras Yogur	Chips caseros de vegetarianos frescos 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
Lechuga, remolacha, pepino Macarrones ECO napolitana con tomate, queso y hortalizas Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con coliflor y ajetes Albóndigas a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con estrellitas con huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas 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 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

*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	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa falafel rustida al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa juliana con letras</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con tosta 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mediterránea con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Chips caseros de vegetariños frescos 11</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes caseros</p> <p>Guisantes salteados con cebolla y guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana</p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Hamburguesa falafel a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Cocido completo vegetariano</p> <p>sin pelota</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Guisado de patatas</p> <p>con cebolla, zanahoria, pimienta y judías verdes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con nachos</p> <p>Hamburguesa falafel tex mex con patata ranchera</p> <p>hamburguesa completa con queso</p> <p>Yogur</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú

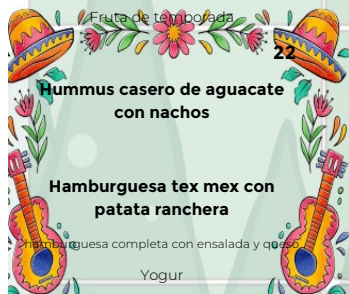


ALERGIA/INTOLERANCIA MORAS

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

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



LOS DULCES NATURALES
DE LA ALEGRIA



SABÍAS QUE:

menú



irco
alimentar cuidant

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES





lunes

Lechuga, remolacha, maíz **1**

Arroz con salsa de tomate

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada

martes

Lechuga, maíz, olivas **2**

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Lomo con pisto

con verduras

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria **3**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

sin huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda **4**

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Fruta de temporada

viernes

Humus con pan **5**

Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso

Lomo asado

con hortalizas

Fruta de temporada

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

8

Lechuga, zanahoria, olivas **9**

Arroz de invierno con setas

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

10

Ensalada mediterránea con queso

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Fideuá con magro y verduras

Yogur

11

Chips caseros de vegetarianos frescos

Guiso de garbanzos

con hortalizas

Lomo con patata al horno

Fruta de temporada

12

Lechuga, maíz, pepino

Crema de boniato

sin picatostes

Muslo de pollo en salsa de manzana

al horno

Fruta de temporada

15

Lechuga, remolacha, pepino

Macarrones "sin gluten" 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

Lomo a la santanderina

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

17

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

sin huevo

Cocido con pelota

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

18

Lechuga, zanahoria, lombarda

Guisado de patatas con pavo

con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes

Lomo rustido con hortalizas

Fruta de temporada

19

Lechuga, maíz, pepino

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

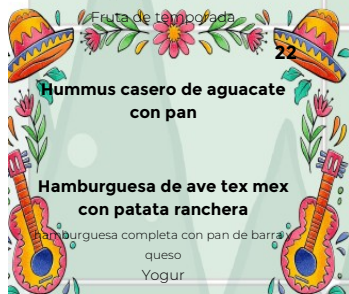
CONSEJOS SALUDABLES

22

Humus casero de aguacate con pan

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

hamburguesa completa con pan de barra
queso
Yogur



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA NUECES-
CHOCOLATE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

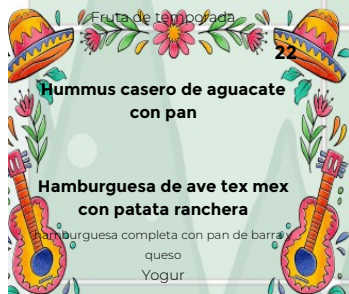
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

