



## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

Lechuga, pepino, zanahoria  
🍴 **Arroz con setas**  
con tomate y cebolla  
**Filete de gallineta en salsa verde de guisantes**  
al horno con ajo y perejil  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

Chips vegetales caseros  
🍴 **Crema bretona**  
con alubias blancas y hortalizas  
**Solomillo de pollo empanado**  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

Humus de garbanzos con tosta  
eco **MACARRONES ECO con carbonara de calabaza**  
**Tortilla de patata**  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz  
**Sopa cubierta con letras**  
de ave y cerdo  
**Hamburguesa mixta en salsa lionesa**  
al horno con salsa de cebolla  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, maíz, pepino  
🍴 **Lentejas a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Pizza de york y queso**  
con jamón cocido, tomate y queso  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Caprichos de calamar**  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
🍴 **Crema de boniato fresco**  
**Muslo de pollo al horno con salsa de manzana**  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta

**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  
🍴 **Fideua gandiense**  
con merluza y marisco  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda  
🍴 **Garbanzos estofados**  
con hortalizas  
**Lomo al ajillo**  
al horno  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
🍴 **Crema de calabaza y coco**  
**Alitas de pollo al ajo**  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
eco **Guisado de lentejas ECO**  
con hortalizas  
**Bacalao rebozado**  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta

**Ensalada de invierno con naranja**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  
🍴 **Arroz al horno**  
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos  
Yogur  
🌙 CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Potaje de alubias con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla francesa con pisto**  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz  
**Sopa de cocido con estrellitas**  
de ave y cerdo  
**Albóndigas a la santanderina**  
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla  
🍴 Fruta de temporada  
🌙 CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Humus con nachos  
🌟 **Sopa Azteca**  
sopa mexicana con ave, tomate y cilantro  
🌟 **Tacos de pollo**  
con pollo, mix de pimientos y especias  
Batido casero de frutas  
🌙 CENA: Tumbet mallorquín y huevos doblés. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA

## SABÍAS QUE:

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

## CONSEJOS SALUDABLES

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

- eco 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

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	20.4g	30.5g 2.5g



## dilluns

## dimarts




## dimecres

## dijous

## divendres


Lletuga, cogombre, safanòria

01

 **Arròs amb bolets**  
amb tomaca i ceba**Filet d'escòrpora en salsa**  
**verda de pésols**  
al forn amb all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita



Xips vegetals casolans

02

 **Crema bretona**  
amb fesols blancs i hortalisses**Filet de pollastre arrebossat** Fruita de temporada SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita



Hummus de cigrons amb llesca

03

 **MACARRONS ECO amb**  
**carbonara de carabassa****Truita de creïlla** Fruita de temporada SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita



Lletuga, remolatxa, dacsa

04

**Sopa coberta amb lletres**  
d'au i porc**Hamburguesa mixta en salsa**  
**lionesa**  
al horno con salsa de cebolla Fruita de temporada SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre



05

 **Llenties a la jardinera**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó**Pizza de york i formatge**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

Festiu



8

Lletuga, safanòria, olives

**Arròs amb salsa de tomaca****Capritxos de calamar** Fruita de temporada SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita



Lletuga, cogombre, safanòria

10

 **Crema de moniato fresc**  
**Cuixa de pollastre al forn amb**  
**salsa de poma** Fruita de temporada SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita


Amanida completa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

 **Fideuà gandiense**  
amb lluç i marisc Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita



Lletuga, tomaca, llombarda

12



 **Cigrons estofats**  
amb hortalisses**Llom a l'all**  
al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives


15

 **Crema de carabassa i coco**  
**Aletes de pollastre a l'all** Fruita de temporada SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

Hummus amb natxos



 **Sopa Asteca**  
sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre **Tacs de pollastre**  
amb pollastre, mix de pebrots i espècies

Batut casolà de fruites

 SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalafats. Fruita


Lletuga, safanòria, olives

16

 **Guisat de llenties Eco**  
amb hortalisses**Bacallà arrebossat** Fruita de temporada SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge. Fruita



Amanida d'hivern amb taronja

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

 **Arròs al forn**  
amb costella de porc, embotit i cigrons  
logurt SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita



Lletuga, cogombre, safanòria

18

 **Potatge de fesols amb verdures**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria**Truita francesa amb samfaina** Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa

19

**Sopa de putxero amb estreletes**  
d'au i porc**Mandonguilles a la santanderina**  
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada SOPAR: Ensalada de creïlla i regirat d'espàrrecs. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS  
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.




ELS DOLÇOS NATURALS  
ALEGRIA

## SABIES QUE:

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

## CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

 Ingredientes ECO De temporada Gastronomia local Proteïna vegetal Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro. Pescado sostenible Fuente de omega 3 Sugerencia CENA Dia menú temático

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
88g	20.4g	30.5g 2.5g

# menú



MENÚ NO CARNE

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>1</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p>Con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Gallineta en salsa verde con guisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Calabacín relleno de arroz con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>4</b></p> <p><b>Sopa juliana con letras</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>5</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pizza margarita</b></p> <p>con queso, tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Caprichos de calamar</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>10</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Fideua gandiense</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>Con hortalizas</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Pescado blanco rustido al horno</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Ensalada de invierno con naranja</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz al horno con verduras</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b></p> <p>Con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto asado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>19</b></p> <p><b>Sopa minestrone con estrellitas</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Sopa juliana</b></p> <p><b>Tacos mariachis con falafel</b></p> <p>con mix de pimientos y especias</p> <p><b>Batido casero de frutas</b></p>				



# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA CEBOLLA-  
PUERRO-MENÚ VEGANO

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>1</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p><b>Soja texturizada salteada con tomate</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p><b>Calabacín relleno de arroz con verduras</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>Pasta de lentejas con carbonara de calabaza</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p><b>Judías verdes asadas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>4</b></p> <p><b>Sopa juliana con letras</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p><b>Crema de garbanzos</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>5</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p><b>Panini casero con verduras y salsa de tomate</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lentejas salteadas con hortalizas</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>10</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p><b>Soja texturizada salteada con tomate</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Pasta de lentejas con verduras</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Salteado de lentejas con arroz</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p><b>Verduras asadas</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Soja texturizada salteada con tomate</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p><b>Arroz al horno con verduras</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Gelatina</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p><b>Pisto asado con tosta casera de pan</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>19</b></p> <p><b>Sopa minestrone con estrellitas</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p><b>Garbanzos salteados con pimentón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Pasta de lentejas con verduras</b></p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p><b>Tacos mariachis con verduras asadas</b></p> <p>con mix de pimientos y especias</p> <p><b>Postre de soja</b></p>				



# menú



MENÚ VEGANO

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>1</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p>Con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Soja texturizada salteada con tomate</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Calabacín relleno de arroz con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>Pasta de lentejas con carbonara de calabaza</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p><b>Judías verdes asadas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>4</b></p> <p><b>Sopa juliana con letras</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>5</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Panini casero con verduras y salsa de tomate</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lentejas salteadas con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>10</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p><b>Soja texturizada salteada con tomate</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Pasta de lentejas con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>Con hortalizas</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Salteado de lentejas con arroz</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Verduras asadas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Soja texturizada salteada con tomate</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras</b></p> <p>Gelatina</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b></p> <p>Con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pisto asado con tosta casera de pan</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>19</b></p> <p><b>Sopa minestrone con estrellitas</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Fruta de temporada <b>22</b></p> <p><b>Sopa juliana</b></p> <p><b>Tacos mariachis con falafel</b></p> <p>con mix de pimientos y especias</p> <p><b>Postre de soja</b></p>				



# menú



MENÚ DIABÉTICO

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant.

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>1</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Gallineta en salsa verde con guisantes</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Chips vegetales caseros <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Pollo al horno</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>3</b></p> <p><b>Macarrones ECO hervidos con calabaza salteada</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>4</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>5</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>10</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Fideua gandiense</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>Don hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo al ajillo</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Ensalada de invierno</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz la horno con magro salteado</b></p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b></p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>19</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Lomo rustido</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Sopa de ave</b></p> <p><b>Pollo guisado</b></p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en IT</p>				





LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>1</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p>Con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Filete de lomo en salsa verde con guisantes</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Chips vegetales caseros <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Pollo al horno</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>3</b></p> <p><b>Macarrones ECO hervido con calabaza salteada</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>4</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>5</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pollo al limón</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>10</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Fideua de verduras</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>Con hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo al ajillo</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pollo al horno</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Ensalada de invierno</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz la horno con magro salteado</b></p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b></p> <p>Con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>19</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Lomo rustido</b></p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Sopa de ave</b></p> <p><b>Pollo guisado</b></p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en IT</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!

# DICIEMBRE

## ALEGRÍA DE UN BOCADO

### Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

### Sopa Azteca

(sopa mexicana con ave,  
tomate y cilantro)

### Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y  
especias)

### Dulce México

(batido casero de frutas)



**ABJota** explora el delicioso sabor de los **dulces naturales** y cómo pueden dar energía y bienestar. Con alegría, experimenta nuevas combinaciones y aprende que **lo saludable también puede ser delicioso.**



# DESEMBRE

## ALEGRIA D'UN MOS

### Fusió Tex Mex

(natxos amb hummus)

### Sopa Asteca

(sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre)

### Tacs mariachis

(amb pollastre, mix de pimentó i espècies)

### Dolç Mèxic

(batut casolà de fruites)



**ABJota** explora el deliciós sabor dels **dolços naturals** i com poden donar energia i benestar. Amb alegria, experimenta noves combinacions i aprén que **els aliments saludables, també poden ser deliciosos.**

