



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes																		
<p>Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con tomate y cebolla</p> <p>Filete de gallineta en salsa verde de guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</i></p>	<p>Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</i></p>	<p>Humus de garbanzos con tostado MACARRONES ECO con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pizza de york y queso con jamón cocido, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>																		
<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato fresco Muslo de pollo al horno con salsa de manzana Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta</i></p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandicense con merluza y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Lomo al ajillo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i></p>																		
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo al ajo Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</i></p>																		
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>																		
<p>Humus con nachos</p> <p>Sopa Azteca sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Tacos de pollo con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta</i></p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>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.</p>	<p>Valor nutricional (Promedio diario de la comida del medio día)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía</th> <th>Grasas</th> <th>ACG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3581kj 856kcal</td> <td>39.5g</td> <td>7.5g 12.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>15.0g</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de Carbono</td> <td>Azúcares</td> <td>Proteínas</td> </tr> <tr> <td>88g</td> <td>20.4g</td> <td>30.5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.5g</td> </tr> </tbody> </table>	Energía	Grasas	ACG	3581kj 856kcal	39.5g	7.5g 12.7g			15.0g	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	88g	20.4g	30.5g			2.5g
Energía	Grasas	ACG																				
3581kj 856kcal	39.5g	7.5g 12.7g																				
		15.0g																				
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas																				
88g	20.4g	30.5g																				
		2.5g																				

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
- Fruta** Pescado sostenible
- De temporada** Fuente de omega 3
- Castronomía local** Sugerencia CENA
- Proteína vegetal** Dia menú temático
- Fruta** Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía 3581kj 856kcal	Grasas 39.5g	ACG 7.5g 12.7g
		15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	20.4g	30.5g
		2.5g



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres																				
<p>Lletuga, cogombre, safanòria Arròs amb bolets amb tomaca i ceba</p> <p>Filet d'escòpora en salsa verda de pèsols al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ensalada caprese i parmesana d'alberginies. Fruita</p>	<p>Xips vegetals casolans Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita</p>	<p>Humus de cigrons amb llesca MACARRONS ECO amb carbonara de carabassa</p> <p>Truita de creïlla Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa Sopa coberta amb lletres d'aigua i porc</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre Llentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Pizza de york i formatge amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i tirit a les fines herbes. Fruita</p>																				
<p>Festiu</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives Arròs amb salsa de tomaca Capritxos de calamars</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria Crema de moniato fresc Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita</p>	<p>Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives</p> <p>Fideuà gandiense amb lluç i marisc</p> <p>SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda Cigrons estofats amb hortalisses</p> <p>Llom a l'all al forn</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita</p>																				
<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives Crema de carabassa i coco Aletes de pollastre a l'all</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casola. Fruita</p> <p>Hummus amb hatxos</p> <p>Sopa Asteca sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre</p> <p>Tacs de pollastre amb pollastre, mix de pebrots i espècies</p> <p>Batut casola de fruites</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives Guisat de llentilles ECO amb hortalisses</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bollit valencià i tirit en salsa de formatge. Fruita</p>	<p>Amanida d'hivern amb taronja lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives</p> <p>Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons i yogurt</p> <p>SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria Potatge de fesols amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Truita francesa amb samfaina</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>SOPAR: Ensalada de creïlla i regitat d'espàrrecs. Fruita</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>	<p>Valor nutricional (Promedi diari del menjar de mig dia)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energia</th><th>Greix</th><th>ACG</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3581kj</td><td>39.5g</td><td>7.5g</td></tr> <tr> <td>856kcal</td><td>12.7g</td><td>15.0g</td></tr> <tr> <td></td><td>Proteïnes</td><td>Sal</td></tr> <tr> <td>Hidrats de Carboni</td><td>Sucres</td><td></td></tr> <tr> <td>88g</td><td>20.4g</td><td>30.5g</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>2.5g</td></tr> </tbody> </table>	Energia	Greix	ACG	3581kj	39.5g	7.5g	856kcal	12.7g	15.0g		Proteïnes	Sal	Hidrats de Carboni	Sucres		88g	20.4g	30.5g			2.5g
Energia	Greix	ACG																						
3581kj	39.5g	7.5g																						
856kcal	12.7g	15.0g																						
	Proteïnes	Sal																						
Hidrats de Carboni	Sucres																							
88g	20.4g	30.5g																						
		2.5g																						

ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



SABIES QUE:

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

menú

MENÚ NO CARNE

DICIEMBRE 2025**irco**
alimentar cuidant

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

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

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA CEBOLLA PUERRO-MENÚ VEGANO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

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

LOS DULCES NATURALES

ALEGRIA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ VEGANO

DICIEMBRE 2025**irco**
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Soja texturizada salteada con tomate Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada	Humus de garbanzos con tosta Pasta de lentejas con carbonara de calabaza SIN QUESO Judías verdes asadas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con verduras y salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Lentejas salteadas con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Soja texturizada salteada con tomate Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Pasta de lentejas con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados bon hortalizas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Verduras asadas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Soja texturizada salteada con tomate Arroz al horno con verduras Gelatina	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pisto asado con tosta casera de pan Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa juliana con mix de pimientos y especias Postre de soja

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

menú

MENÚ DIABÉTICO

DICIEMBRE 2025**irco**
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta/Postre indicado en IT	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pollo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, pepino Macarrones ECO hervidos con calabaza salteada Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Filete de lomo al ajillo Fruta/Postre indicado en IT	
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza al caldo corto Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz la horno con magro salteado Yogur edulcorado/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Lomo rustido Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, tomate, pepino Sopa de ave Pollo guisado Yogur edulcorado/Postre indicado en IT				

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

menú**ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO-
MENÚ DIABETES**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant**LOS DULCES NATURALES****ALEGRÍA****SABÍAS QUE:****CONSEJOS SALUDABLES**

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

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:



SEGUNDOS PLATOS

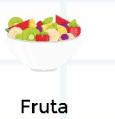
Si he comido:



Para cenar:



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

irco
alimentar cuidando



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.**