



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!

eco Ingredientes ECO

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Día menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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

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

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

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

10

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

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

11

Lechuga, maíz, pepino
Crema de boniato con picatostes caseros
con boniato fresco
Muslo de pollo en salsa de manzana
al horno
Fruta de temporada
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta

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
Crema de calabaza y coco
Albóndigas a la santanderina
con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

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

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
Arroz con coliflor y ajetes
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

19

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

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

Lletuga, remolatxa, dacsca
Arròs amb salsa de tomaca
Llongnaïsses rostides al forn
de carn de porc amb ceba
Fruita de temporada

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

dimarts

Lletuga, dacsca, olives
Estofat de LLENTILLES ECO
llauradores
amb safanòria, carabasseta i ceba
Truita francesa amb samfaina
amb verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, safanòria
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb cigrons i ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

dijous

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

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

divendres

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons amb carbonara de carabassa
Lluç rostit amb pèsols
amb ceba, pebrot i patata al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

Festiu

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets
Lluç farcit de pernil i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita

Xips casolans de vegetals frescos
Cuísat de cigrons
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Amanida mediterrània con queso
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives
Fideuà gandiense
amb pescado i marisc
logurt

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, dacsca, cogombre
Crema de moniato amb crostons casolans
amb moniato fresc
Cuixa de pollastre amb salsa de poma
al forn
Fruita de temporada
 SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

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

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabassa i coco
Mandonguilles a la santanderina
amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i tallarines amb ou dur. Fruita

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

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

Lletuga, safanòria, llombarda
Arròs amb floricol i ajetes
Remenat campero
amb creïlla, xampinyons i pimentó
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

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

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

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
 - 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

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
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 RÉGIMEN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Lomo rustido al horno con cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con pisto sin tomate Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con letras con huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza de atún con tomate (sin queso) Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza sin queso</p> <p>Merluza al horno con guisantes Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Merluza al vapor Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea sin queso</p> <p>Fideuá de pescado Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana sin queso</p> <p>Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Lomo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas con huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada</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</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con pan</p> <p>Lomo con ensalada completa Yogur desnatado</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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>Hummus 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>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</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>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>Crema de calabaza y coco</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>Arroz con coliflor y ajetes</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>Hummus casero de aguacate con nachos</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</p> <p>Hamburguesa completa con queso</p> <p>Batido casero de frutas</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA

SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 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>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>sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 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</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>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>sin queso</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Savia de soja</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>sin queso</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>Crema de calabaza y coco</p> <p>Lomo 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>Arroz con coliflor y ajetes</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>Hummus casero de aguacate</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</p> <p>hamburguesa completa con pan de barra, queso</p> <p>Postre permitido*</p>				





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>Alubias 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>Hummus con nachos 5</p> <p>Macarrones con carbonara de calabaza</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>Merluza rellena de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</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>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes caseros</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>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</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>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimienta</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 con nachos</p> <p>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</p> <p>Hamburguesa completa con queso</p> <p>Batido casero de frutas</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO-
PESCADO AZUL-QUESO-TOMATE-
JUDÍAS VERDES-PIMIENTA-CHOCOLATE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con hortalizas permitidas</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</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, 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 permitidas</p> <p>Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza</p> <p>sin queso</p> <p>Lomo asado</p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos permitidos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>sin queso</p> <p>Fideuá con magro y verduras permitidas</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 con hortalizas permitidas</p> <p>sin queso</p> <p>Lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, 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 permitidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas permitidas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con pan</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</p> <p>sin queso</p> <p>Postre permitido*</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA ANACARDO-
NUEZ-PISTACHO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA

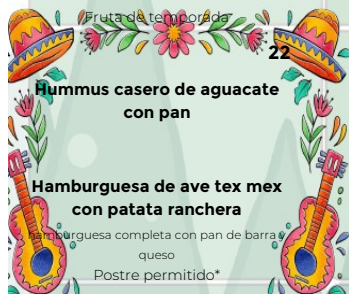


SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 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>Hummus 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>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</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>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>Crema de calabaza y coco</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>Arroz con coliflor y ajetes</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>Hummus 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>				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA ALMENDRA-
ACEITE DE COCO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA

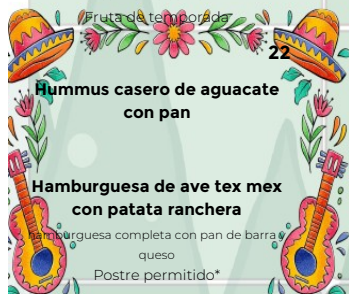


SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 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>Hummus 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>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</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>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>Crema de calabaza y coco</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>Arroz con coliflor y ajetes</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>Hummus 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>				

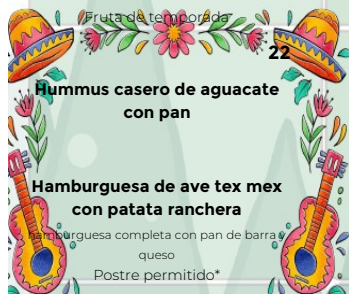



**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**

SABÍAS QUE:
CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 2 Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Lomo con pisto con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 3 Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin 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 con queso Fruta de temporada	Hummus con pan 5 Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada
8 Arroz de invierno con setas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz de invierno con setas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos 10 Guiso de garbanzos con hortalizas Lomo con patata al horno Fruta de temporada	11 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Fideuá gandiense con fideo "sin gluten" con pescado y marisco Yogur	Lechuga, maíz, pepino 12 Crema de boniato sin picatostes Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino 15 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, queso y hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Crema de calabaza y coco Lomo a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 17 Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 18 Arroz con coliflor y ajetes Lomo rustido con hortalizas 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 con pan Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera hamburguesa completa con pan de barra y queso Postre permitido*				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MIEL

DICIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant.

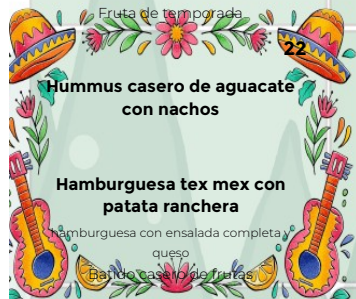
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



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 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>Hummus con tosta 5</p> <p>Macarrones con carbonara de calabaza</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</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 rellena de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</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>Lechuga, maíz, pepino 11</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>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</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>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero</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>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 con ensalada completa</p> <p>queso</p> <p>pan de casa y de furas</p>				



menú



MENÚ RICO EN FIBRA-NO CERDO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

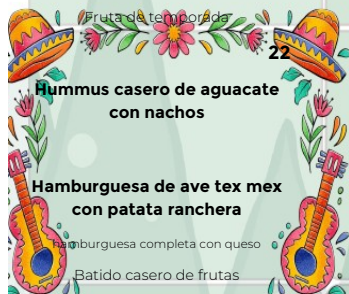
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas 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 juliana con letras</p> <p>sopa de verduras</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>Hummus 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>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</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>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>Crema de calabaza y coco</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>Arroz con coliflor y ajetes</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>Hummus casero de aguacate con nachos</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</p> <p>Hamburguesa completa con queso</p> <p>Batido casero de frutas</p>				



DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidar

LOS DULCES NATURALES

ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>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</p> <p>2</p> <p>Lentejas ECO campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Ratatouille de verduras</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>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</p> <p>4</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza de verduras</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta</p> <p>5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza</p> <p>Ratatouille de verduras</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Cazuela de hortalizas y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos</p> <p>10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Champiñón al ajillo salteado con arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>sin queso</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>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</p> <p>15</p> <p>Macarrones ECO napolitana</p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>16</p> <p>Crema de calabaza y coco</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</p> <p>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</p> <p>18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Guisantes salteados con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>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 sin queso</p> <p>Batido casero de frutas</p>				

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA BERENJENA

DICIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant.

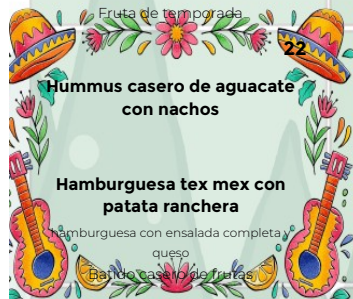
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



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</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 permitidas</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 5</p> <p>Macarrones con carbonara de calabaza</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>Merluza rellena de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</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>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 permitidas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</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 permitidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con verduras permitidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas permitidas</p> <p>Alitas 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 con ensalada completa, queso</p> <p>pan de casa y de furas</p>				





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>2</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>3</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</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</p> <p>4</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p>5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza</p> <p>sin queso</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>sin guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>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>Chips caseros de vegetales frescos</p> <p>10</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>sin queso</p> <p>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>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</p> <p>15</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana</p> <p>sin queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>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</p> <p>18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>19</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de invierno</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aguacate</p> <p>Lomo rustido y patata ranchera</p> <p>Postre permitido*</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

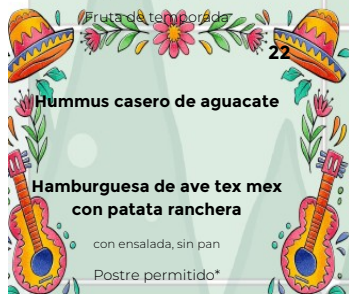
*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria


**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**

SABÍAS QUE:
CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Alubias campesinas con hortalizas Tortilla francesa con pisto con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso Fruta de temporada	Hummus Macarrones "sin gluten" 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 Arroz de invierno con setas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz de invierno con setas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	10 Chips caseros de vegetales frescos Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mediterránea con queso Fideuá gandiense con fideo "sin gluten" con pescado y marisco Yogur	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 Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabaza y coco Albóndigas a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	18 Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con coliflor y ajetes Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada	19 Lechuga, maíz, pepino Alubias con verduras Alitas de pollo rustidas al horno Fruta de temporada
22 Hummus casero de aguacate Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera con ensalada, sin pan Postre permitido*				



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!