

menú



Diciembre 2025



MENÚ PATACONA

Menu autonoma

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes														
<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> CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>01 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con tomate y cebolla</p> <p>Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</p>	<p>02 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</p>	<p>03 Hummus de garbanzos con tostas MACARRONES ECO con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p> CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</p>	<p>04 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> CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>														
<p>Festivo</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</p>	<p>09 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Lomo al ajillo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense con merluza y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato fresco Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta</p>														
<p>Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</p> <p>Humus con nachos 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> CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta</p>	<p>15 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> CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, pepino, zanahoria 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> CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</p>														
<p>Festivo</p>	<p>22 Festivo</p>	<p>23 Festivo</p>	<p>24 Festivo</p>	<p>25 Festivo</p>														
<p>29 Festivo</p>	<p>30 Festivo</p>	<p>31 Festivo</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</p> <p>(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 15.0g</td> </tr> <tr> <th>Hidratos de Carbono</th> <th>Azúcares</th> <th>Proteínas</th> <th>Sal</th> </tr> <tr> <td>88g</td> <td>20.4g</td> <td>30.5g</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	Sal	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	Sal															
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!

-  **Ingredientes ECO**
-  **Pescado sostenible**
-  **De temporada**
-  **Fuente de omega 3**
-  **Castronomía 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	ACG	
3581kj 856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g	
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
88g	20.4g	30.5g	2.5g

menú



desembre 2025



MENÚ PATACONA

Menu autònoma

irco
alimentar cuidant

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa coberta amb lletres
d'aigua i porc

Hamburguesa mixta en salsa
lionesa
al forn amb salsa de cebolla

Fruita de temporada

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

01

Lletuga, cogombre, safanòria
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba

Filet de lluç en salsa verda de
pésols
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

08

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capritxos de calamars

Fruita de temporada

15

Lletuga, safanòria, olives
Guisat de llentilles ECO
amb hortalisses

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

22

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatges. Fruita

Humus amb hatxos

Sopa Asteca

sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre

Tacs de pollastre

amb pollastre, mix de pebrots i espècies

Batut casolà de fruites

29

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

30

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

31

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

Xips vegetals casolans

Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

02

Lletuga, cogombre, safanòria
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba

Filet de lluç en salsa verda de
pésols
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

09

Lletuga, tomaca, llombarda
Cigrons estofats
amb hortalisses

Llom a l'all
al forn

Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa de putxero amb estreletes
d'aigua i porc

Mandonguilles a la santanderina
carr de porc al forn amb salsa de safanòria i
ceba

Fruita de temporada

23

SOPAR: Ensalada de creilla i regat
d'espàrrecs. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

24

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

25

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

26

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob
casolà. Fruita

dijous

Hummus de cigrons amb llesca

MACARRONS ECO amb

carbonara de carabassa

Truita de creilla

Fruita de temporada

03

Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba

Filet de lluç en salsa verda de
pésols
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

10

Lletuga, tomaca, llombarda
Cigrons estofats
amb hortalisses

Llom a l'all
al forn

Fruita de temporada

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olives
Amanida d'hivern amb taronja

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olives
Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons
logurt

Fruita de temporada

27

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

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

28

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

29

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

30

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

31

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

divendres

Lletuga, dacsa, cogombre

Llentilles a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabassetes i pimentó

Pizza de york i formatge

amb pernil dolç, tomaca i formatge

05

Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba

Filet de lluç en salsa verda de
pésols
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

11

Lletuga, cogombre, safanòria
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olives

Fideuà gandicense
amb lluç i marisc

Fruita de temporada

18

Lletuga, cogombre, safanòria
Potatge de fesols amb verdures
amb creilla, carabassetes, ceba i safanòria

Truita francesa amb samfaina
amb costella de porc, embotit i cigrons
logurt

Fruita de temporada

19

SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita

20

SOPAR: Crema de carabassetes i coco

Aletes de pollastre rostides

Fruita de temporada

21

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob
casolà. Fruita

22

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

23

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

24

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

25

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

26

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

ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:

poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimon

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
- Proteina vegetal
- Dia susceptible de festivo, 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	Greix	AGS
3581kj 856kcal	39.5g 7.5g	12.7g 15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	20.4g	30.5g 2.5g

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). Informa 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.

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.**



ircosl.com

menú



RGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA PROTEÍNA LECHE DE VACA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menúALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-HUEVO**DICIEMBRE 2025****irco**
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Fideua gandiense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus de garbanzos	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con mix de pimientos y especias Alpro de soja			

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

menú



MENÚ CELIACO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA ATÚN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	1 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	2 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	3 Hummus de garbanzos con tosta Macarrones ECO con carbonara de calabaza Fruta de temporada	4 Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta de temporada
8 Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos estofados con hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	10 Lechuga, tomate, lombarda Ensalada completa SIN ATÚN Fideua gandicense Fruta de temporada	11 Ensalada de invierno con naranja SIN ATÚN Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur	12 Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	16 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	17 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	18 Ensalada de invierno con naranja SIN ATÚN Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur	19 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
22 Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas				

LOS DULCES NATURALES



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ OVOVOLACTOVEGETARIANO

DICIEMBRE 2025**irco**
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Rollitos de primavera Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata 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 Rollitos de primavera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada completa Fideua de verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Verduras asadas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas 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, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada
Sopas con nachos Sopa juliana sopa de verduras Tacos mariachis con falafel con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas				

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

menú



MENÚ NO CERDO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con cebolla, zanahoria y puerro	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas	Hummus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras
Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas	Lechuga, tomate, lombarda Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandicense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Crema de boniato Fruta de temporada
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	15	16	17	18
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Fruta de temporada
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus con pan	22	23	24	25
Sopa de ave con fideos "sin gluten" con pollo, mix de pimientos y especies	26	27	28	29
Tacos mariachis Batido casero de frutas	20	21	22	23

LOS DULCES NATURALES



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



A/INTOLERANCIA FRUTAS ESPECÍFICAS

DICIEMBRE 2025

irc
alimentar cuidant

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo	1	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con cebolla, zanahoria y puerro	2	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas	3	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones ECO con carbonara de calabaza	4	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras	5
Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida		Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta permitida		Solomillo de pollo empanado Fruta permitida		Tortilla de patata Fruta permitida		Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta permitida	
	8	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate	9	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas	10	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa	11	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato	12
		Caprichos de calamar Fruta permitida		Filete de lomo al ajillo Fruta permitida		Fideua gandicense Fruta permitida		Muslo de pollo al horno Fruta permitida	
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas	15	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo	16	Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas	17	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	18	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza SIN COCO	19
Bacalao rebozado		Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla		Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural		Tortilla francesa con pisto asado Fruta permitida		Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	
 Fruta permitida Nachos con queso 22 Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas permitidas				Yogur					

LOS DULCES NATURALES



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

DICIEMBRE 2025**irco**
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Sopa de ave con letras Lomo al horno Postre permitido	2 Arroz con setas con verduras permitidas Filete de merluza al horno Postre permitido	3 Crema con verduras permitidas Pollo al horno Postre permitido	4 Macarrones ECO hervidos Tortilla francesa Postre permitido	5 Patata asada al pimentón Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido
8	9 Arroz blanco al horno Filete de merluza al limón Postre permitido	10 Patata asada con especias Filete de lomo al horno Postre permitido	11 Pasta hervida Filete de merluza al horno Postre permitido	12 Crema de patata Muslo de pollo al horno Postre permitido
15 Patata asada al pimentón Filete de merluza al caldo corto Postre permitido	16 Sopa de ave con estrellitas Lomo rustido Postre permitido	17 Arroz la horno con verduras permitidas con verduras permitidas Magro guisado Postre permitido	18 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	19 Crema de patata Alitas de pollo rustidas Postre permitido
22 Sopa de ave Pollo guisado Postre permitido				

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

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOSS-CACAHUETE-MELOCOTÓN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	1 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta permitida	2 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta permitida	3 Hummus de garbanzos con pan Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta permitida	4 Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
8 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta permitida	10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense Fruta permitida	11 Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada completa Fideua gandicense Fruta permitida	12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta permitida
15 Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida Hummus con pan	16 Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta permitida	17 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada de invierno con naranja Arroz con magro Yogur Fruta permitida	18 Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con pisto asado Fruta permitida	19 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta permitida
22 Sopa de ave con fideos Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas permitidas				



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menúALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-SOJA**DICIEMBRE 2025****irco**
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Fideua gandiense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con mix de pimientos y especias Fruta de temporada			

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

menú

MENÚ RÉGIMEN

DICIEMBRE 2025**irco**
alimentar cuidant

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

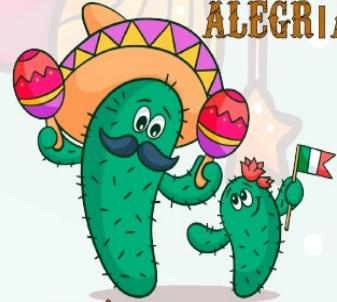
LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA**SABÍAS QUE:****CONSEJOS SALUDABLES**

menú

MENÚ NO CARNE

DICIEMBRE 2025**irco**
alimentar cuidant

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

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

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



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!