



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo**Hamburguesa mixta en salsa**
lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

CENA: Tempura de calabacín y pescado
azul al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Arroz con setas
con tomate y cebolla**Filete de merluza en salsa verde**
de guisantes

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de
berenjenas. Fruta

Chips vegetales caseros

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al
plato. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta

MACARRONES ECO con
carbonara de calabaza**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y
magro estofado. Fruta

Lechuga, maíz, pepino

Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento**Pizza de york y queso**

con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y pavo a las finas
hierbas. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas

Arroz con salsa de tomate**Caprichos de calamar**

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, lombarda

Garbanzos estofados
con hortalizas**Lomo al ajillo**
al horno

Fruta de temporada

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

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y
olivasFideua gandiense
con merluza y marisco

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido.
Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Crema de boniato fresco

Muslo de pollo al horno con salsa
de manzana

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y huevo duro.
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

Guisado de lentejas ECO
con hortalizas**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pavo en
salsa de queso. Fruta

Hummus con nachos

Sopa Azteca
sopa mexicana con ave, tomate y cilantroTacos de pollo
con pollo, mix de pimientos y especias

Batido casero de frutas

CENA: Tumbet mallorquín y huevos
dóchê. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo**Albóndigas a la santanderina**
carne de cerdo al horno con salsa de
zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de patata y revuelto de
espárragos. Fruta

Ensalada de invierno con naranja

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y
olivas

Arroz al horno

con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Yogur

CENA: Menestra de verduras y pescado
azul al vapor. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Potaje de alubias con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Crema de calabaza y coco

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo
casero. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

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

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA

SABÍAS QUE:

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa

Sopa coberta amb lletres
d'au i porc**Hamburguesa mixta en salsa**
lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria

Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba**Filet de lluç en salsa verda de**
pèsols

al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana
d'albergínies. Fruita

Xips vegetals casolans

Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat.
Fruita

Hummus de cigrons amb llesca

MACARRONS ECO amb
carbonara de carabassa**Truita de creïlla**

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i
magre estofat. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre

Llenties a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó**Pizza de york i formatge**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les
fines herbes. Fruita

Festiu

Lletuga, safanòria, olives

Arròs amb salsa de tomaca**Capritxos de calamar**

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, llombarda

Cigrons estofats
amb hortalisses**Llom a l'all**
al forn

Fruita de temporada

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

Amanida completa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olivesFideuà gandiense
amb lluç i marisc

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit.
Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Crema de moniato fresc

Cuixa de pollastre al forn amb
salsa de poma

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

Guisat de llenties ECO
amb hortalisses**Bacallà arrebossat**

Fruita de temporada

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

Hummus amb natxos

Sopa Asteca

sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre

Tacs de pollastre

amb pollastre, mix de pebrots i espècies

Batut casolà de fruites

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous
escalats. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa

Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc**Mandonguilles a la santanderina**
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i
ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada de creïlla i regirat
d'espàrrecs. Fruita

Amanida d'hivern amb taronja

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

logurt

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

Lletuga, cogombre, safanòria

Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria**Truita francesa amb samfaina**

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Crema de carabassa i coco
Aletes de pollastre rostides

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob
casolà. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA

SABIES QUE:

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

DICIEMBRE

ALEGRÍA DE UN BOCADO

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Sopa Azteca

(sopa mexicana con ave,
tomate y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y
especias)

Dulce México

(batido casero de frutas)



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



DESEMBRE

ALEGRIA D'UN MOS

Fusió Tex Mex

(natxos amb hummus)

Sopa Asteca

(sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre)

Tacs mariachis

(amb pollastre, mix de pimentó i espècies)

Dolç Mèxic

(batut casolà de fruites)



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



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p>				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

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>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</p> <p>SIN LECHE</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Hummus con pan</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo guisado con mix de pimientos y especias</p> <p>Alpro de soja</p>				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-HUEVO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</p> <p>Lomo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Hummus con pan</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo al horno con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo guisado con mix de pimientos y especias</p> <p>Alpro de soja</p>				



menú



MENÚ CELIACO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo guisado con mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p>				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA ATÚN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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



menú



MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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



menú



MENÚ 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>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 4</p> <p>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Pizza margarita</p> <p>con queso, tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno pollo y verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Fruta de temporada 22</p> <p>Sopa Azteca</p> <p>Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p>				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

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>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de lomo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Hummus con pan</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p>				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</p> <p>Lomo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Hummus con pan 22</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo al horno con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS
ESPECÍFICAS

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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



menú



MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-MELOCOTÓN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas permitidas</p>				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-SOJA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo guisado con mix de pimientos y especias</p> <p>Fruta de temporada</p>				



menú



MENÚ RÉGIMEN

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



menú



MENÚ NO CARNE

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



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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de diciembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, manzana, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos la crema de calabaza y coco! La tradicional crema de calabaza que tanto nos apetece en invierno con un toque de sabor a coco que la hace irresistible ¡Y además rica en vitaminas! ¿te animas a probarla?

Consejo saludable

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

