



## 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 olivas

Fideua 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 con tomate**

al horno

Fruta de temporada

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

Hummus con nachos

Sopa Azteca

sopa mexicana con ave, tomate y cilantro

Tacos de pollo

con pollo, mix de pimientos y especias

Batido casero de frutas

CENA: Tumbet mallorquín y huevos doché. 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, dacs

**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, dacs, 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. FruitaAmanida completa  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, 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 en tomaca**  
al forn

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. FruitaLletuga, remolatxa, dacs  
**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. FruitaAmanida d'hivern amb taronja  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i  
olives**Arròs al forn**  
amb costella de porc, embotit i cigrons  
logurtSOPAR: Menestra de verdures i peix blau  
al vapor. FruitaLletuga, 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, dacs, 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!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

\* Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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



# 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



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





# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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





# menú



MENÚ CELIACO

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

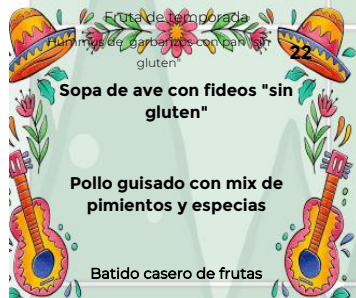
LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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





# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE-MARISCO-  
LEGUMBRES

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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





# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MELÓN

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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





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





# menú



**ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-FRUTAS ESPECÍFICAS**

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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





# menú



MENÚ DIABÉTICO ADAPTADO

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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



# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA PESCADO

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES  
**ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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





# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA- LEGUMBRES-  
AZÚCAR-VERDURA CRUDA-ARROZ-  
MENÚ CELIACO

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES  
**ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>1</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pechuga de pollo en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	<b>2</b> <b>Setas salteadas</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> SIN GUISANTES Fruta de temporada	<b>3</b> <b>Crema de verduras</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>4</b> <b>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</b> SIN LECHE <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	<b>5</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada
<b>8</b> 	<b>9</b> <b>Pasta "sin gluten" con tomate</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>10</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Filete de lomo al ajillo</b> Fruta de temporada	<b>11</b> <b>Picadillo de atún con olivas</b> <b>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</b> Fruta de temporada	<b>12</b> <b>Crema de boniato</b> <b>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</b> Fruta de temporada
<b>15</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>16</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	<b>17</b> <b>Picadillo de atún con olivas</b> <b>Guiso de patatas con magro</b> Fruta de temporada	<b>18</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	<b>19</b> <b>Crema de calabaza y coco</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada
<b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pollo guisado con mix de pimientos y especias</b> Fruta de temporada				



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!

