

# menú



Diciembre 2025



## CEIP MARÍA MOLINER

Menu autónoma

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa cubierta con letras</b> 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 <b>Arroz con setas</b> 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 <b>Crema bretona</b> 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 <b>MACARRONES ECO con carbonara de calabaza</b></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 <b>Lentejas a la jardinera</b> 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><b>Festivo</b></p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Caprichos de calamar</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</p>	<p>09 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos estofados</b> 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 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandicense con merluza y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de boniato fresco</b> <b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Guisado de lentejas ECO</b> con hortalizas</p> <p><b>Bacalao con tomate</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</p> <p>Humus con nachos</p> <p><b>Sopa Azteca</b> sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p><b>Tacos de pollo</b> 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 <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo</p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> 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 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz al horno</b> 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 <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de calabaza y coco</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p>22 Festivo</p>	<p>23 Festivo</p>	<p>24 Festivo</p>	<p>25 Festivo</p>
<p>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>

## 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
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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

# menú



dèembre 2025



## CEIP MARÍA MOLINER

Menu autònoma

**irco**  
alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, remolatxa, dacsa <b>Sopa coberta amb lletres</b> d'aigua i porc  <b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b> al forn con salsa de cebolla  <b>Fruita de temporada</b>  SOPAR: Tempura de carabassetes i peix blau al forn. Fruita	01 Lletuga, cogombre, safanòria <b>Arròs amb bolets</b> amb tomaca i ceba  <b>Filet de lluç en salsa verda de pèsols</b> al forn amb all i julivert  <b>Fruita de temporada</b>  SOPAR: Ensalada caprese i parmesana d'albergínies. Fruita	02 Xips vegetals casolans <b>Crema bretona</b> amb fesols blancs i hortalisses  <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita de temporada  SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita	03 Hummus de cigrons amb llesca <b>MACARRONS ECO amb carbonara de carabassa</b> <b>Truita de creilla</b> Fruita de temporada  SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita	04 Lletuga, dacsa, cogombre <b>Llentilles a la jardinera</b> amb ceba, safanòria, carabassetes i pimentó  <b>Pizza de york i formatge</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge  Fruita de temporada  SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita
<b>Festiu</b>  08 Lletuga, safanòria, olives <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Capritxos de calamars</b>  Fruita de temporada  SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita	09 Lletuga, tomaca, llombarda <b>Cigrons estofats</b> amb hortalisses  <b>Llom a l'all</b> al forn  Fruita de temporada  SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita	10 Lletuga, tomaca, llombarda <b>Cigrons estofats</b> amb hortalisses  <b>Llom a l'all</b> al forn  Fruita de temporada  SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita	11 Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives  <b>Fideuà gaudiense</b> amb lluç i marisc  Fruita de temporada  SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita	12 Lletuga, cogambre, safanòria <b>Crema de moniato fresc</b> <b>Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma</b>  Fruita de temporada  SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita
Lletuga, safanòria, olives  <b>Guisat de llentilles ECO</b> amb hortalisses  <b>Batchillà en tomaca</b> al forn  Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatges. Fruita  Humus amb hatxos  <b>Sopa Asteca</b> sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre  <b>Tacs de pollastre</b> amb pollastre, mix de pebrots i espècies Batut casolà de fruits  SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita	15 Lletuga, remolatxa, dacsa  <b>Sopa de putxero amb estreletes</b> d'aigua i porc  <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba  Fruita de temporada  SOPAR: Ensalada de creilla i regitat d'espàrrecs. Fruita	16 Lletuga, tomaca, safanòria <b>Amanida d'hivern amb taronja</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives  <b>Arròs al forn</b> amb costella de porc, embotit i cigrons i jogurt  SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita	17 Lletuga, cogambre, safanòria  <b>Potatge de fesols amb verdures</b> amb creilla, carabassetes, ceba i safanòria  <b>Truita francesa amb samfaina</b>  Fruita de temporada  SOPAR: Crema de carabassetes i peix blanc en papillota. Fruita	18 Lletuga, tomaca, dacsa, olives  <b>Crema de carabassa i coco</b> <b>Aletes de pollastre rostides</b>  Fruita de temporada  SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita
<b>Festiu</b>  22 Lletuga, remolatxa, dacsa  <b>Sopa de putxero amb estreletes</b> d'aigua i porc  <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba  Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatges. Fruita  Humus amb hatxos  <b>Sopa Asteca</b> sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre  <b>Tacs de pollastre</b> amb pollastre, mix de pebrots i espècies Batut casolà de fruits  SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita	23 Lletuga, remolatxa, dacsa  <b>Sopa de putxero amb estreletes</b> d'aigua i porc  <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba  Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatges. Fruita  Humus amb hatxos  <b>Sopa Asteca</b> sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre  <b>Tacs de pollastre</b> amb pollastre, mix de pebrots i espècies Batut casolà de fruits  SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita	24 Lletuga, remolatxa, dacsa  <b>Sopa de putxero amb estreletes</b> d'aigua i porc  <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba  Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatges. Fruita  Humus amb hatxos  <b>Sopa Asteca</b> sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre  <b>Tacs de pollastre</b> amb pollastre, mix de pebrots i espècies Batut casolà de fruits  SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita	25 Lletuga, remolatxa, dacsa  <b>Sopa de putxero amb estreletes</b> d'aigua i porc  <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba  Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatges. Fruita  Humus amb hatxos  <b>Sopa Asteca</b> sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre  <b>Tacs de pollastre</b> amb pollastre, mix de pebrots i espècies Batut casolà de fruits  SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita	26 Lletuga, remolatxa, dacsa  <b>Sopa de putxero amb estreletes</b> d'aigua i porc  <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba  Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatges. Fruita  Humus amb hatxos  <b>Sopa Asteca</b> sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre  <b>Tacs de pollastre</b> amb pollastre, mix de pebrots i espècies Batut casolà de fruits  SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita
<b>Festiu</b>  29 Lletuga, remolatxa, dacsa  <b>Sopa de putxero amb estreletes</b> d'aigua i porc  <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba  Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatges. Fruita  Humus amb hatxos  <b>Sopa Asteca</b> sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre  <b>Tacs de pollastre</b> amb pollastre, mix de pebrots i espècies Batut casolà de fruits  SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita	30 Lletuga, remolatxa, dacsa  <b>Sopa de putxero amb estreletes</b> d'aigua i porc  <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba  Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatges. Fruita  Humus amb hatxos  <b>Sopa Asteca</b> sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre  <b>Tacs de pollastre</b> amb pollastre, mix de pebrots i espècies Batut casolà de fruits  SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita	31 INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011/anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		

## ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



### SABIES QUE:

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

### CONSELLS SALUDABLES

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

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

### 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	Sal
		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

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

**irco**  
alimentar cuidant

# LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



## SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



#### **ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO**

DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

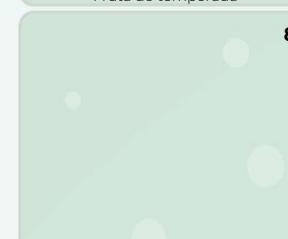
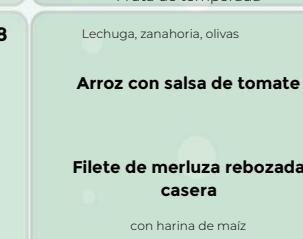
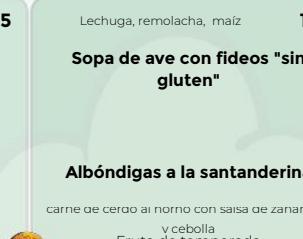
<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con letras</b>  Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	1 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro  Filete de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

menú



MENÚ CELIACO

DICIEMBRE 2025

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</b> Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Pechuga de pollo rebozada casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" <b>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</b>  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate</b> con queso Fruta de temporada
 <b>8</b>	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Filete de lomo al ajillo</b> Fruta de temporada	<b>10</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada completa</b>  <b>Fideua gandicense con fideos "sin gluten"</b> Fruta de temporada	<b>11</b> Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de boniato</b>  <b>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz 	Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	<b>16</b>  <b>Ensalada de invierno con naranja</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz con magro</b> Yogur	<b>17</b> Lechuga, pepino, zanahoria <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa con pisto asado</b> Fruta de temporada	<b>18</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas <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> Batido casero de frutas	 <b>23</b> Hummus de garbanzos con pan "sin gluten"	 <b>24</b>  <b>25</b> Lechuga, maíz, pepino <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate</b> con queso Fruta de temporada	 <b>26</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>27</b> Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	 <b>28</b> Lechuga, maíz, pepino <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate</b> con queso Fruta de temporada

**irco**  
alimentar cuidant

# LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



## SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE-MARISCO-  
LEGUMBRES

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

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

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



#### **ALERGÍA/INTOLERANCIA MELÓN**

DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

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



## SABÍAS QUE:

## CONSEJOS SALUDABLES

menú



**RGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE**

DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

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

## LOS DULCES NATURALES



## SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



#### A/INTOLERANCIA FRUTAS ESPECÍFICAS

DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

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

**menú**

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

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con letras</b>  Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz con setas</b>  Bon cebolla, zanahoria y puerro  <b>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</b> Fruta permitida	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b>  con alubias blancas y hortalizas  <b>Pechuga de pollo rebozada casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	Hummus de garbanzos con pan <b>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</b>  <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>Lentejas a la jardinera</b>  con verduras  <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta permitida
	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos estofados</b>  Bon hortalizas  <b>Filete de lomo al ajillo</b> Fruta permitida		Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de boniato</b>  SIN MANZANA Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Guiso de lentejas ECO</b>  con hortalizas  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada de invierno</b>  lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Arroz con magro</b> Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Potaje de alubias con verduras</b>  Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Tortilla francesa con pisto asado</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de calabaza</b>  Alitas de pollo rustidas Fruta permitida

**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**



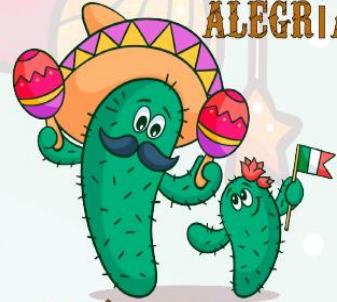
**menú**

MENÚ DIABÉTICO ADAPTADO

# DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

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

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

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA PESCADOS

DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

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

**menú**

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

**DICIEMBRE 2025**

**irco**  
alimentar cuidant

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

**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:**



## POSTRES

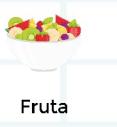
**Si he comido:**



**Para cenar:**



## SEGUNDOS PLATOS



# 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!