

menú

Noviembre 2025



CEIP AMANECER

Menu autonoma



irco
alimentar cuidant

lunes

Lechuga, remolacha, maíz
MACARRONES ECO al pomodoro e funghi
con champiñones y salsa de tomate

Platija en tempura
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda
Crema arcoiris
de zanahoria y remolacha

Crispy chicken
pollo rebozado
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Lentejas a la jardinera con arroz
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Merluza rellena de jamón y queso
Fruta de temporada

CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Crema de bullet con crostones caseros
patata, zanahoria, cebolla, judías verdes

Lomo adobado en salsa
al horno con tomate triturado, cebolla y orégano
Fruta de temporada

CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, olivas
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso
Fruta de temporada

CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espirales con salsa de calabaza y queso

Merluza en salsa mery con guisantes
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Cocido completo
con garbanzos, magro, patata y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino
Arroz de montaña
al horno con cebolla y especias

Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

miércoles

Chips caseros de vegetales frescos
Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo

Hamburguesa mixta con samfaina
de ternera y cerdo al horno
Fruta de temporada

CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Eco Estofado de LENTEJAS ECO
con cebolla, calabacín y pimiento

Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino
Arroz con salsa de tomate
Longanizas en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso

Huevo duro con jamón serrano
Yogur

CENA: Vichyssoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

jueves

Lechuga, maíz, pepino
Arroz caldoso con alcachofas de temporada

Filete de merluza gratinada con ajoaceite
al horno
Yogur

CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Lomo a la portuguesa
con champiñón, pimiento rojo y puerro
Yogur

CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Alubias a la hortelana
con cebolla, zanahoria, calabacín

Tortilla rellena de queso
Yogur

CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Hummus de garbanzos con nachos
Cous cous con verduras
Pollo estilo Oriente Medio
Kefir

CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema Griega
con garbanzos y verduras

Cazuela de magro en salsa
con hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Ensalada templada de coucous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino
Alubias con verduras especiadas
con zanahoria, cebolla y calabacín

Pizza de york y queso
con tomate
Fruta de temporada

CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche

Rustidera de merluza con guisantes
con cebolla, pimiento y patata al horno
Fruta de temporada

CENA: Pavlo a la naranja con berenjena asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda
Potaje de garbanzos
con verduras

Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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	ACG
3573kj 854kcal	38.5g	7.7g 12.5g 14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.7g	2.5g



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa
MACARRONS ECO al pomodoro e funghi
amb xampinyons i salsa de tomaca
Palaia en tempura
Fruita de temporada

SOPAR: Pésols saltats amb ceba i pit de pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema arcoiris
de safanòria i remolatxa
Crispy chicken
pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i shaksuka. Fruita
Lletuga, remolatxa, dacsa
Llenties a la jardinera amb arròs
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Lluç farcit de pernil i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bajoca Bobby i llom en salsa de safanòria. Fruita

Lletuga, dacsa, olivas
Crema de bullit amb crostones casolans
creilla, safanòria, ceba, baoques
Llom adobat en salsa
al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga
Fruita de temporada

SOPAR: Peix blanc amb verdures en papillote. Fruita

03

Lletuga, safanòria, olives

Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses

Remenat d'ou amb patates de l'oest
amb creilla i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de ceba i peix blanc a la llima. Fruita

10

Hummus de cigrons amb llesca**Espirals amb salsa de carabassa i formatge**

Lluç en salsa meri amb pésols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Filet de vedella amb guarnició d'arròs i bròcoli. Fruita

17

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc amb ou

Putxero complet
amb cigrons, magre, creïlles i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures torrades i peix blanc al vapor. Fruita.

24

Lletuga, safanòria, cogombre

Arròs de muntanya
al forn amb ceba i espècies**Bacallà arrebossat**
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa Minestrone i pit de pollastre a la planxa. Fruita

25



04

Xips casolans de vegetals frescos

Sopa de picada amb fideus
d'au i porc amb ou

Hamburguesa mixta amb samfaina
de vedella i porc al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i truita de carabasseta. Fruita

11

Lletuga, safanòria, olives

Estofat de LLENTILLES ECO
amb ceba, carabasseta i pimentó

Truita de creilla
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de moniato i peix blanc al forn. Fruita

12

Lletuga, llombarda, safanòria, olives

Arròs del senyoret
amb peix i marisc

Llom a la portuguesa
amb xampinyó, pimentó roig i porro
logurt

SOPAR: Xampinyons saltats amb allada i pollastre a les fines herbes. Fruita

19

Lletuga, safanòria, cogambre

Arròs amb salsa de tomaca**Llonganisses en salsa lionesa**
al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de quinoa i ous trencats. Fruita

26

Lletuga, dacsa, olivas

Canelons gratinats
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge

Ou dur amb pernil
logurt

SOPAR: Vichissoise i peix blau amb moniato al forn. Fruita

27

Hummus de cigrons amb nachos**Cous cous amb verdures**

Pollastre estil Orient Mitjà
Kéfir

SOPAR: Saltat d'arròs amb verdures i regitat d'esparreguts. Fruita

dijous

Lletuga, dacsa, cogembre
Arròs caldós amb bledes de temporada
Filet de lluç gratinat amb alloli
al forn
logurt

SOPAR: Crema de creilla i verdures i llom al pebre. Fruita

13

Lletuga, llombarda, safanòria, olives

Arròs del senyoret
amb peix i marisc

Llom a la portuguesa
amb xampinyó, pimentó roig i porro
logurt

SOPAR: Xampinyons saltats amb allada i pollastre a les fines herbes. Fruita

20

Lletuga, safanòria, llombarda, olivas

Fesols a l'hortolana
amb ceba, safanòria i carabasseta

Truita omple de formatge
logurt

SOPAR: Peix blau amb verdures al vapor. Fruita

21

Lletuga, safanòria, olives

Espaguetis amb bacó fumat i salsa carbonara

Lluç rostit amb pésols
amb ceba, pebro i patata al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Titot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita

28

Lletuga, safanòria, llombarda

Potatge de cigrons
amb verdures

Truita de creilla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada verda i pasta fullada de formatge i verdures. Fruita

divendres

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema Grega
amb cigrons i verdures
Cassola de magre amb salsa
amb hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida temperada de coucous i peix blau amb verdures al forn. Fruita

14

Lletuga, safanòria, cogambre

Fesols amb verdures especiades
amb safanòria, ceba i carabasseta

Pizza de york i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita

21

Lletuga, safanòria, olives

Espaguetis amb bacó fumat i salsa carbonara

Lluç rostit amb pésols
amb ceba, pebro i patata al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Titot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita

28

Lletuga, safanòria, llombarda

Potatge de cigrons
amb verdures

Truita de creilla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada verda i pasta fullada de formatge i verdures. Fruita

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBER FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui,
taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort.
Cuida les teves hores de somni i creixeràs felic i sa!

- **Ingredients ECO**
- **De temporada**
- **Gastronomia local**
- **Proteïna vegetal**
- **Peix sostenible**
- **Font d'omega 3**
- **Suggeriment SOPAR**
- **Dia menú temàtic**
- **Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

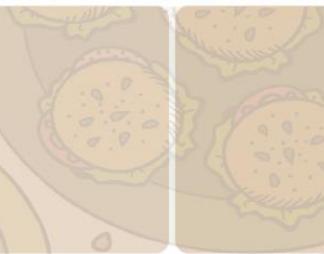
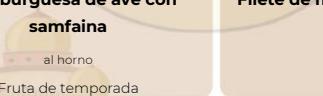
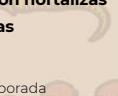
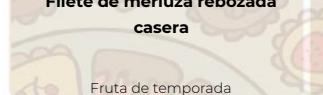
Energia	Greix	ACG
3573kj 854kcal	38.5g	7.7g 12.5g 14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
91g	23.7g	29.0g 2.5g

menú

MENÚ NO CERDO

NOVIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas	Chips caseros de vegetales frescos 5 Sopa de ave con fideos con huevo	Lechuga, maíz, pepino 6 Arroz caldoso con acelgas de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 Crema griega con garbanzos y verduras
				
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha	Hummus de garbanzos con tosta 11 Espirales con salsa de calabaza y queso	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento	Lechuga, tomate, maíz, olivas 13 Arroz del senyoret con pescado y marisco	Lechuga, zanahoria, pepino 14 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín
				
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 17 Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Sopa de ave con estrellitas	Lechuga, zanahoria, pepino 19 Arroz con salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis a la toscana con tomate, calabacín, puerro y queso
				
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con crostones caseros patata, zanahoria, cebolla, judías verdes	Lechuga, zanahoria, pepino 25 Arroz de montaña al horno con cebolla y especias	Lechuga, maíz, olivas 26 Macarrones salteados con pollo con tomate y queso	Hummus de garbanzos con nachos 27 Cous cous con verduras	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Potaje de garbanzos con verduras
				
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Kéfir	Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ HINDÚ

NOVIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Platija en tempura Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Sopa de ave con fideos con huevo Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Arroz caldoso con acelgas de temporada Filete de merluza gratinada con ajoaceite Yogur	Lechuga, maíz, pepino Crema griega con garbanzos y verduras Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Crispy chicken pollo rebozado Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Espirales con salsa de calabaza y queso al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Pollo a la portuguesa Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Pizza de atún con tomate y queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con estrellitas Bon garbanzos, patata y hortalizas Cocido completo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla rellena de queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis a la toscana con tomate, calabacín, puerro y queso Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con crostones caseros patata, zanahoria, cebolla, judías verdes Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz de montaña al horno con cebolla y especias Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Macarrones salteados con pollo con tomate y queso Huevo duro con queso Yogur	Hummus de garbanzos con nachos Cous cous con verduras Pollo estilo Oriente Medio Postre permitido	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ DIABÉTICO-NO CERDO

NOVIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate	 Lechuga, zanahoria, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas	 Chips caseros de vegetales frescos Sopa de ave con fideos con huevo	 Lechuga, maíz, pepino Arroz caldoso con acelgas de temporada Yogur edulcorado	 Lechuga, maíz, pepino Crema griega con garbanzos y verduras
 Fruta de temporada	 Fruta de temporada	 Pechuga de pollo con pisto asado al horno	 Filete de merluza al caldo corto al horno	 Salteado de pavo con hortalizas al horno
 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema arcoiris de zanahoria y remolacha	 Hummus de garbanzos Espirales con salsa de calabaza y queso	 Lechuga, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento	 Arroz del senyoret con pescado	 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín
 Muslo de pollo rústido al horno	 Merluza en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil	 Tortilla francesa Fruta de temporada	 Muslo de pollo rústido al horno	 Huevo duro con queso Fruta de temporada
 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	 Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con estrellitas con huevo	 Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con setas	 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín	 Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis a la toscana con tomate, calabacín, puerro y queso
 Filete de merluza al limón al horno	 Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	 Muslo de pollo con cebolla al horno	 Tortilla francesa Yogur edulcorado	 Merluza al caldo corto con guisantes Fruta de temporada
 Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit sin crostons	 Lechuga, zanahoria, pepino Arroz de montaña al horno con cebolla y especias	 Lechuga, maíz, olivas Macarrones salteados con pollo con tomate y queso	 Cous cous con verduras Postre permitido*	 Potaje de garbanzos con verduras
 Pechuga de pollo con hortalizas asadas al horno	 Fruta de temporada Filete de merluza al vapor	 Huevo duro con queso Yogur edulcorado	 Pollo al horno rustido	 Tortilla francesa Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-HUEVO-CIRUELA-
MANZANA-MELOCOTON-NECTARINA-
PERA

NOVIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida	Chips caseros de vegetales frescos Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino Arroz caldoso con acelgas de temporada al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur	Lechuga, maíz, pepino Crema griega con garbanzos y verduras Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Humus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Pechuga de pollo plancha Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Lomo a la portuguesa Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano con queso Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de cebolla Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis "sin gluten" a la toscana con tomate, calabacín, puerro y queso Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit sin crostones Lomo en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz de montaña al horno con verduras Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Jamón serrano y queso Yogur	Humus de garbanzos con pan Sopa de fideos "sin gluten" con verduras Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Lomo al horno Fruta de temporada permitida

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú

MENÚ CELIACO

NOVIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Alubias con verduras Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Arroz caldoso con acelgas de temporada al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur	Lechuga, maíz, pepino Crema griega con garbanzos y verduras Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Humus de garbanzos Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Estofado de alubias con cebolla, calabacín y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Lomo a la portuguesa Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Garbanzos a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla rellena de queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis "sin gluten" a la toscana con tomate, calabacín, puerro y queso Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit sin crostones Lomo en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz de montaña al horno con verduras Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de fideos "sin gluten" con verduras Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTA

NOVIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Platija en tempura Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada permitida	Chips caseros de vegetales frescos Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino Arroz caldoso con acelgas de temporada Filete de merluza gratinada con ajoaceite Yogur	Lechuga, maíz, pepino Crema griega con garbanzos y verduras Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Crispy chicken pollo rebozado Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con tosta Espirales con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Lomo a la portuguesa Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla rellena de queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con crostones caseros patata, zanahoria, cebolla, judías verdes Lomo adobado en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz de montaña al horno con cebolla y especias Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso Huevo duro con jamón serrano Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con nachos Cous cous con verduras Pollo estilo Oriente Medio con patatas fritas Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida

RECETAS PARA COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTA

NOVIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Platija en tempura Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada permitida	Chips caseros de vegetales frescos Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino Arroz caldoso con acelgas de temporada Filete de merluza gratinada con ajoaceite Yogur	Lechuga, maíz, pepino Crema griega con garbanzos y verduras Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Crispy chicken pollo rebozado Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con tosta Espirales con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Lomo a la portuguesa Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla rellena de queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con crostones caseros patata, zanahoria, cebolla, judías verdes Lomo adobado en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz de montaña al horno con cebolla y especias Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso Huevo duro con jamón serrano Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con nachos Cous cous con verduras Pollo estilo Oriente Medio con patatas fritas Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida

RECETAS PARA COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-MANZANA-PERA-
MELOCOTÓN-NECTARINA

NOVIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada permitida	Chips caseros de vegetales frescos Sopa de ave con fideos con huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino Arroz caldoso con acelgas de temporada al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur	Lechuga, maíz, pepino Crema griega con garbanzos y verduras Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con pan Espirales estilo italiana con tomate y queso Merluza en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Lomo a la portuguesa Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano con queso Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de cebolla Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla rellena de queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis a la toscana con tomate, calabacín, puerro y queso Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit sin crostones Lomo en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz de montaña al horno con verduras Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Macarrones salteados con pollo con tomate y queso Huevo duro con jamón serrano Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con pan Sopa de fideos con verduras Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ NO
CERDO

NOVIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Sopa de ave con fideos con huevo Hamburguesa de ave con samfaina Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Arroz caldoso con acelgas de temporada al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Savia de soja	Lechuga, maíz, pepino Crema griega con garbanzos y verduras Cazuela de pavo con hortalizas guisadas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Espirales estilo italiana sin queso Merluza en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Pollo a la portuguesa Savia de soja	Lechuga, zanahoria, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Panini casero con tomate, verduras y atún sin queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con estrellitas con huevo Cocido completo sin carne Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de cebolla Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla francesa Savia de soja	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis a la toscana sin queso Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit sin crostones Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz de montaña al horno con verduras Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Macarrones salteados con pollo con tomate, sin queso Parrillada de verduras Savia de soja	Hummus de garbanzos con pan Sopa de fideos con verduras Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-PESCADO

NOVIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Arroz caldoso con acelgas de temporada al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur	Lechuga, maíz, pepino Crema griega con garbanzos y verduras Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Humus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso Lomo asado al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Pechuga de pollo plancha Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con magro y verduras Lomo a la portuguesa Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis "sin gluten" a la toscana con tomate, calabacín, puerro y queso Rustidera de pollo con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit sin crostones Lomo en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz de montaña al horno con verduras Lomo con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Parrillada de verduras Yogur	Humus de garbanzos con pan Sopa de fideos "sin gluten" con verduras Pollo al horno rustido Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Lomo al horno Fruta de temporada

RECETAS PARA COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-OLIVO

NOVIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Arroz caldoso con acelgas de temporada al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur	Lechuga, maíz, pepino Crema griega con garbanzos y verduras Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Humus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Pechuga de pollo plancha Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Lomo a la portuguesa Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis "sin gluten" a la toscana con tomate, calabacín, puerro y queso Rustidera de abadejo con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit sin crostones Lomo en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz de montaña al horno con verduras Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Parrillada de verduras Yogur	Humus de garbanzos con pan Sopa de fideos "sin gluten" con verduras Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Lomo al horno Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

		miércoles	jueves	viernes
Alimentos prohibidos: cacahuetes, nuez, avellana, leche de vaca, huevo, marisco y derivados, bacalao, atún, legumbres (guisantes, frijoles, alubias, garbanzos, lentejas, soja), centeno, cebada, avena, maíz, mijo, patata, cebolla, coliflor, brócoli, naranja, mandarina, cereza, jengibre y pimentón dulce.				
Ensalada permitida Ratatouille de verduras con tomate y hortalizas permitidas (sin patata) Lomo asado	Ensalada permitida Verduras salteadas con guarnición de arroz Jamón serrano	Ensalada permitida Wok de verduras permitidas Lomo al horno	Ensalada permitida Arroz caldoso con aceglas de temporada Pechuga de pollo a la plancha	Ensalada permitida Crema de verduras permitidas Cazuela de magro en salsa
Fruta de temporada permitida Ensalada permitida Crema de zanahoria y remolacha sin patata Pechuga de pollo en su jugo	Ensalada permitida Verduras salteadas con guarnición de arroz Lomo asado al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida Parrillada de verduras Pechuga de pollo plancha	Ensalada permitida Paella de verduras con verduras permitidas Lomo a la portuguesa con hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida Tumbet mallorquín al horno con tomate y hortalizas permitidas (sin patata) Lomo al horno
Ensalada permitida Verduras salteadas con guarnición de arroz con tomate y hortalizas permitidas (sin patata) Magro con hortalizas permitidas	Ensalada permitida Ratatouille de verduras con tomate y hortalizas permitidas (sin patata) Guisado de pavo con verduras permitidas	Ensalada permitida Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo	Ensalada permitida Crema de verduras campestres sin patata Lomo al horno	Ensalada permitida Wok de verduras permitidas Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada permitida Ensalada permitida Crema de zanahoria sin patata Lomo en salsa con hortalizas permitidas	Ensalada permitida Arroz de verduras al horno con verduras permitidas Lomo rústido al horno	Ensalada permitida Tumbet mallorquín al horno con tomate y hortalizas (sin patata)	Ensalada permitida Parrillada de verduras Jamón serrano	Ensalada permitida Postre permitido* Lomo al horno

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

CLUB DEL BUEN COMER



Hummus con nachos

Cous cous con verduras

**Pollo al estilo Oriente
Medio (con comino,
canela y cúrcuma)**

**Kéfir
(de sabor de fresa)**



ABJota descubre que los **alimentos saludables** no solo la fortalecen, sino que **también pueden alegrar a los demás**. Con entusiasmo, crea recetas nutritivas y las comparte con su colmena, demostrando que compartir hace más feliz y fuerte a toda la comunidad. Únete al **Club del Buen Comer**.

NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

CLUB DEL BON MENJAR



Hummus con natxos

Cous cous amb verdures

Pollastre a l'estil Orient Mitjà
(amb comí, canyella i
cúrcuma)

Quefir
(de sabor fresa)



ABJota descobríx que els **aliments saludables** no sols l'enfortixen, sinó que **també poden alegrar als altres**. Amb entusiasme, crea receptes nutritives i les compartix amb el seu buc, demostrant que compartir fa més feliç i fort a tota la comunitat. Uneix-te al **Club del Bon Menjar**.

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 octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, acelgas, remolacha, puerro, 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 nuestra crispy chicken! Pollo con un crujiente rebozado que gusta a todos, tanto niños como mayores, además acompaña una crema rica en vitaminas ¡Ambos platos están riquísimos!

Consejo saludable

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano. ¡Dulces sueños!