

menú



Diciembre 2025



CEIP AMANECER

Menu autónoma

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada

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

01

Lechuga, maíz, olivas

Estofado de LENTEJAS ECO campesinas

con zanahoria, calabacín y cebolla

Tortilla francesa con pisto

con verduras

Fruta de temporada

08

Lechuga, zanahoria, olivas

Arroz de invierno con setas Merluza rellena de jamón y queso

Fruta de temporada

15

Lechuga, remolacha, pepino

MACARRONES ECO napolitana

con tomate y hortalizas

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

16

Lechuga, zanahoria, olivas

Crema de calabaza y coco

Albóndigas a la santanderina

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

22

CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso

Festivo

Hummus casero de aguacate con nachos

Hamburguesa Tex Mex con patatas ranchera

hamburguesa completa con cebolla

crunchy y queso

Batido casero de fruta

Tumbet mallorquín y huevos poché.

Fruta

29

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

30

Festivo

Festivo

31

Festivo

02

Lechuga, tomate, zanahoria

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

05

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

09

Chips caseros de vegetales frescos

Guiso de garbanzos

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

10

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

17

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de cocido con estrellitas

de ave y cerdo con huevo

Cocido con pelota

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

18

Lechuga, zanahoria, lombarda

Arroz con coliflor y ajetes Revuelto campero

con patata, champiñones y pimiento

Yogur

23

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

24

Festivo

Festivo

25

Festivo

Festivo

26

Festivo

Festivo

31

Festivo

Festivo

03

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

04

CENA: Calabaza asada y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

11

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Fideuá gandicense

con pescado y marisco

Entremeses variados

Yogur

12

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

19

Lechuga, maíz, pepino

Crema de boniato con picatostes caseros

con boniato fresco

Muslo de pollo en salsa de manzana

al horno

Fruta de temporada

20

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

27

Festivo

Festivo

28

Festivo

Festivo

30

Festivo

Festivo

31

Festivo

Festivo

05

CENA: Hummus de garbanzos con tosta

Macarrones con carbonara de calabaza

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

21

Festivo

Festivo

22

Festivo

Festivo

23

Festivo

Festivo

24

Festivo

Festivo

25

Festivo

Festivo

26

Festivo

Festivo

27

Festivo

Festivo

28

Festivo

Festivo

29

Festivo

Festivo

30

Festivo

Festivo

31

Festivo

Festivo

06

CENA: 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.

07

CENA: 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.

08

CENA: 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.

09

CENA: 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.

10

CENA: 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.

11

CENA: 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.

12

CENA: 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.

13

CENA: 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.

14

CENA: 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.

15

CENA: 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.

16

CENA: 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.

17

CENA: 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.

18

CENA: 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.

19

CENA: 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.

20

CENA: Información para alérgicos/intolerantes/NECESIDADES ESPECIALES

menú



desembre 2025



CEIP AMANECER

Menu autònoma

dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsa

Arròs amb salsa de tomaca

Llongnaisses rostides al forn

de carn de porc amb ceba

Fruita de temporada

01

Lletuga, dacsa, olivas

Estofat de LLENTILLES ECO

llauradores

amb safanòria, carabassetxa i ceba

Truita francesa amb samfaina

amb verdures

Fruita de temporada

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

08

Lletuga, safanòria, olives

Arròs d'hivern amb bolets

Lluç farcit de pernil i formatge

Fruita de temporada

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

15

Lletuga, remolatxa, cogombre

MACARRONS ECO napolitana

amb tomaca i hortalisses

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

22

Hummus cassolà de alvocat amb nachos

Hamburguesa Tex Mex amb creïlles ranxera

hamburguesa completa amb ceba crunchy

i formatge

Batut casolà de fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalats. Fruita

29

dimarts

Lletuga, remolatxa, dacsa

02

Lletuga, dacsa, olivas

Estofat de LLENTILLES ECO

llauradores

amb safanòria, carabassetxa i ceba

Truita francesa amb samfaina

amb verdures

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

09

Lletuga, safanòria, olives

Arròs d'hivern amb bolets

Lluç farcit de pernil i formatge

Fruita de temporada

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

16

Lletuga, safanòria, olives

Crema de carabassa i coco

Mandonguilles a la santanderina

amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i tallarines amb ou dur. Fruita

23

dimecres

Lletuga, remolatxa, dacsa

03

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema bretona

amb fesols blancs i hortalisses

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

10

Xips casolans de vegetals frescos

Guisat de cigrons

amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita de temporada

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

17

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Sopa de putxero amb estreletes

d'au i porc amb ou

Putxero amb pilota

amb cigrons, creïlles i hortalisses

Fruita de temporada

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

24

dijous

Lletuga, remolatxa, dacsa

04

Lletuga, safanòria, llombarda

Sopa coberta amb letres

d'au i porc amb cigrons i ou

Pizza prosciutto

amb pernil dolç, tomaca i formatge logurt

SOPAR: Carabassa rostida i peix blanc a les fines herbes. Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives

Fideuà gandíense

amb pescado i marisc

Entremesos variats

logurt

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

18

Lletuga, dacsa, cogombre

Crema de moniato amb crostons casolans

amb moniato fresc

Cixa de pollastre amb salsa de poma

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

25

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa

05

Hummus de cigrons amb llesca

Macarrons amb carbonara de carabassa

amb ceba, pebrot i patata al forn

Lluç rostit amb pèsols

amb ceba, pebrot i patata al forn

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

12

Lletuga, dacsa, cogambre

Crema de moniato amb crostons casolans

amb moniato fresc

Cixa de pollastre amb salsa de poma

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses

26

festiu

Lletuga, remolatxa, cogambre

15

MACARRONS ECO napolitana

amb tomaca i hortalisses

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

23

festiu

Lletuga, remolatxa, cogambre

16

Lletuga, safanòria, olives

Crema de carabassa i coco

Mandonguilles a la santanderina

amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i tallarines amb ou dur. Fruita

24

festiu

Lletuga, remolatxa, dacsa

17

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Sopa de putxero amb estreletes

d'au i porc amb ou

Putxero amb pilota

amb cigrons, creïlles i hortalisses

Fruita de temporada

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

25

festiu

Lletuga, remolatxa, dacsa

29

Hummus cassolà de alvocat amb nachos

Hamburguesa Tex Mex amb creïlles ranxera

hamburguesa completa amb ceba crunchy

i formatge

Batut casolà de fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalats. Fruita

30

festiu

Lletuga, remolatxa, dacsa

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



DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:

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

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

Ingredientes ECO

Pescado sostenible

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
3506kj 838kcal	38.4g 7.6g	12.7g 13.9g
Hidrats de Carboni 87g	Sucres 20.4g	Proteïnes 29.7g
		Sal 2.5g

menú



MENÚ NO CERDO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Longanizas de ave rustidas al horno

con cebolla

Fruta de temporada

1

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa con pisto

con verduras

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Pizza de atún

con tomate y queso

Yogur

viernes

Hummus con tosta

5

Macarrones con salsa de calabaza y queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

8

Arroz de invierno con setas

Varitas de merluza

Fruta de temporada

Chips caseros de vegetales frescos

Guiso de garbanzos

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Fideuá gandiense

con pescado y marisco

Pechuga de pavo con queso

Yogur

Lechuga, maíz, pepino

Crema de boniato con picatostes caseros

Muslo de pollo en salsa de manzana

al horno

Fruta de temporada

15

Macarrones ECO napolitana

con tomate, queso y hortalizas

Bacalao rebozado



16

Lechuga, zanahoria, olivas

Crema de calabaza y coco

Hamburguesa falafel a la santanderina

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

17

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de ave con estrellitas

con huevo

Cocido completo

sin pelota

Fruta de temporada

18

Lechuga, zanahoria, lombarda

Arroz con coliflor y ajetes

Revuelto campero

con patata, champiñones y pimiento

Yogur

19

Lechuga, maíz, pepino

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Alita de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

22

Hummus casero de aguacate con nachos

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

hamburguesa completa con queso

Batido casero de frutas

menú



MENÚ HINDÚ

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Longanizas de ave rustidas al horno

con cebolla

Fruta de temporada

1

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa con pisto

con verduras

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Pizza de atún

con tomate, sin queso

Savia de soja

viernes

Hummus con tosta

Macarrones con salsa de calabaza

sin queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Longanizas de ave rustidas al horno

con cebolla

Fruta de temporada

1

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa con pisto

con verduras

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Pizza de atún

con tomate, sin queso

Savia de soja

viernes

Hummus con tosta

Macarrones con salsa de calabaza

sin queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

lunes

Lechuga, remolacha, pepino

Arroz de invierno con setas

Varitas de merluza

Fruta de temporada

8

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

9

Guiso de garbanzos

Tortilla de patata

Fruta de temporada

miércoles

Chips caseros de vegetales frescos

10

Fideuá gandiense

Tosta de pechuga de pavo y aceite

Savia de soja

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

11

Crema de boniato con picatostes caseros

Muslo de pollo en salsa de manzana

al horno

viernes

Lechuga, maíz, pepino

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Fruta de temporada

15

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

16

Crema de calabaza y coco

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

Sopa de ave con estrellitas

Cocido completo vegetariano

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda

18

Arroz con coliflor y ajetes

Revuelto campero

Savia de soja

viernes

Lechuga, maíz, pepino

Alita de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

15

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

16

Crema de calabaza y coco

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

Sopa de ave con estrellitas

Cocido completo vegetariano

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, maíz y olivas

18

Arroz con coliflor y ajetes

Revuelto campero

Savia de soja

viernes

Lechuga, maíz, pepino

Alita de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

22

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

22

Hummus casero de aguacate con nachos

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, maíz y olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

viernes

Lechuga, maíz, pepino

Alita de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

22

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, maíz y olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, maíz y olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

viernes

Lechuga, maíz, pepino

Alita de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

22

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, maíz y olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, maíz y olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

viernes

Lechuga, maíz, pepino

Alita de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

22

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, maíz y olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, maíz y olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

viernes

Lechuga, maíz, pepino

Alita de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

22

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, maíz y olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, maíz y olivas

22

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

Fruta de temporada

viernes

Lechuga, maíz, pepino

Alita de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

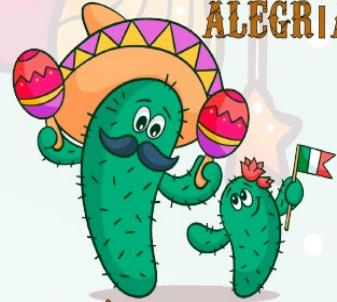
22

menú

MENÚ DIABÉTICO-NO CERDO

DICIEMBRE 2025
irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Arroz con hortalizas Longanizas de ave rustidas al horno con cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con pisto sin tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con letras con huevo Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al horno Yogur edulcorado	Hummus Macarrones con salteado de calabaza Merluza al horno con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz de invierno con setas Merluza al vapor Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Fideuá gandiense con pescado y marisco Pechuga de pavo con queso Yogur edulcorado	Lechuga, maíz, pepino Crema de boniato sin picatostes Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino Macarrones ECO napolitana sin salsa de tomate Filete de merluza al horno Fruta de temporada Hummus casero de aguacate Sin nachos Hamburguesa de ave con ensalada completa Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabaza y coco Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con estrellitas con huevo Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con coliflor y ajites Tortilla francesa Yogur edulcorado	Lechuga, maíz, pepino Alubias con verduras Alitas de pollo rustidas al horno Fruta de temporada

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

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETES-HUEVO-CIRUELA-
MANZANA-MELOCOTÓN-NECTARINA-
PERA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Lomo con pisto

con verduras

Arroz de invierno con setas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

Lechuga, remolacha, pepino

15

Macarrones "sin gluten"
napolitana

con tomate, queso y hortalizas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

Hummus casero de aguacate con pan

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

hamburguesa completa con pan de barra

queso

batido casero de frutas permitidas

martes

Lechuga, maíz, olivas

3

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

4

Pollo rebozado casero

jueves

con harina de maíz

5

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria

6

Crema bretona

viernes

con alubias blancas y hortalizas

7

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada permitida

Humus con tosta

8

Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza

Fruta de temporada permitida

Chips caseros de vegetales frescos

9

Guiso de garbanzos

10

con hortalizas

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

11

Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"

con pescado y marisco

Lomo con patata al horno

12

Jamón serrano y queso

Yogur

Lechuga, maíz, pepino

13

Crema de boniato

sin picatostes

Muslo de pollo al horno

14

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

15

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

16

sin huevo

Lechuga, zanahoria, lombarda

17

Cocido con pelota

con garbanzos, patata y hortalizas

Lomo a la santanderina

18

Fruta de temporada permitida

con salsa de zanahoria y cebolla

Arroz con coliflor y ajetes

19

Fruta de temporada permitida

con patata, champiñones y pimiento

Lomo rustido con hortalizas

20

Yogur

Olleta alicantina

21

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

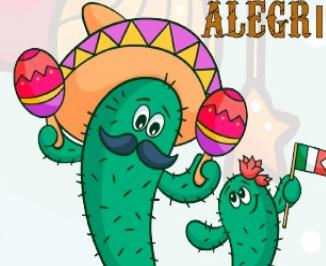
Alitas de pollo rustidas

al horno

22

Fruta de temporada permitida

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



MENÚ CELÍACO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada

1

martes

Lechuga, maíz, olivas

Alubias campesinas

con hortalizas

2

Tortilla francesa con pisto

con verduras

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

con huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

3

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Pizza "sin gluten" de jamón serrano

con tomate y queso

Yogur

4

Hummus
Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

viernes

5

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, pepino

8

Arroz de invierno con setas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

9

Chips caseros de vegetales frescos

Guiso de garbanzos

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

11

Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"

con pescado y marisco

Jamón serrano y queso

Yogur

12

Crema de boniato

sin picatostes

Muslo de pollo en salsa de manzana

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino

15

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, queso y hortalizas

Lechuga, zanahoria, olivas

16

Crema de calabaza y coco

Lebóndigas a la santanderina

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

con huevo

Cocido con pelota

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

17

Arroz con coliflor y ajetes

Revuelto campero

con patata, champiñones y pimiento

Yogur

18

Alubias con verduras

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino

22

Hummus casero de aguacate

con harina de maíz

Fruta de temporada

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

con ensalada, sin pan

Postre permitido*

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MANGO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

1

martes

Lechuga, maíz, olivas

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

2

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

Sopa cubierta con letras

de ave y cerdo con garbanzos y huevo

3

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

4

viernes

Hummus con tosta

Macarrones con carbonara de calabaza

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

5

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

8

Lechuga, zanahoria, olivas

9

Arroz de invierno con setas

Merluza rellena de jamón y queso

Fruta de temporada permitida

Chips caseros de vegetales frescos

10

Guiso de garbanzos

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

11

Fideuá gandiense

con pescado y marisco

Entremeses variados

Yogur

Lechuga, maíz, pepino

12

Crema de boniato con picatostes caseros

Muslo de pollo en salsa de manzana

al horno

Fruta de temporada permitida

15

Lechuga, zanahoria, olivas

16

Crema de calabaza y coco

Albóndigas a la santanderina

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

Sopa de cocido con estrellitas

de ave y cerdo con huevo

Cocido con pelota

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda

18

Arroz con coliflor y ajetes

con patata, champiñones y pimiento

Revuelto campero

con patata, champiñones y pimiento

Yogur

Lechuga, maíz, pepino

19

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada permitida

22

Hummus casero de aguacate con nachos

Hamburguesa tex mex con patata ranchera

Hamburguesa completa con queso

Patéto casero de frutas permitidas

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MANZANA-
PERA-CIRUELA-CEREZA-MELOCOTÓN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Yogur

viernes

Hummus con tosta

5

Macarrones con salsa de calabaza y queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada permitida

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Yogur

viernes

Hummus con tosta

5

Macarrones con salsa de calabaza y queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada permitida

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Yogur

viernes

Hummus con tosta

5

Macarrones con salsa de calabaza y queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada permitida

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Yogur

viernes

Hummus con tosta

5

Macarrones con salsa de calabaza y queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada permitida

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Yogur

viernes

Hummus con tosta

5

Macarrones con salsa de calabaza y queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada permitida

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Yogur

viernes

Hummus con tosta

5

Macarrones con salsa de calabaza y queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada permitida

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada permitida

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con letras

con huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Yogur

viernes

Hummus con tosta

5

Macarrones con salsa de calabaza y queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada permitida

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate

martes

Lech

menú

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

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

Lechuga, remolacha, maíz	1
Arroz con salsa de tomate	
Longanizas rustidas al horno de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada permitida	

martes

Lechuga, maíz, olivas	2
Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	
Tortilla francesa con pisto con verduras Fruta de temporada permitida	

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda	3
Sopa de ave con letras con huevo	
Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria	4
Crema bretona con alubias blancas y hortalizas	
Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano con queso Yogur	

viernes

Hummus con pan	5
Macarrones con salsa de calabaza y queso	
Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

Lechuga, remolacha, pepino	8
Arroz de invierno con setas	
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	

Lechuga, zanahoria, olivas	9
Guiso de garbanzos con hortalizas	
Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	

Chips caseros de vegetales frescos	10
Fideuá gandiense con pescado y marisco	
Jamón serrano y queso Yogur	

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	11
Crema de boniato sin picatostes	
Muslo de pollo al horno Fruta de temporada permitida	

Lechuga, remolacha, pepino	15
Macarrones ECO napolitana con tomate, queso y hortalizas	
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	

Lechuga, zanahoria, olivas	16
Crema de calabaza	
Albóndigas a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	

Lechuga, tomate, maíz, olivas	17
Sopa de ave con estrellitas con huevo	
Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	

Lechuga, zanahoria, lombarda	18
Arroz con coliflor y ajetes	
Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento Yogur	

19

Lechuga, maíz, pepino

Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas	
Alitas de pollo rustidas al horno Fruta de temporada permitida	

Hummus casero de aguacate con pan	22
Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera Hamburguesa completa con pan de barra queso Postre permitido*	

menú

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

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Longanizas de ave rustidas al horno
con cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas
Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino
Macarrones ECO napolitana
sin queso
Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta de temporada

Hummus casero de aguacate
Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera
Hamburguesa completa con pan de barro
queso
Postre permitido*

martes

Lechuga, maíz, olivas
Lentejas ECO campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con pisto
con verduras
Fruta de temporada

Chips caseros de vegetales frescos
Guiso de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabaza y coco
con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Cocido completo vegetariano
sin pelota
Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con letras
con huevo
Pollo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta de temporada

Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Pechuga de pollo a la plancha
Savia de soja

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de ave con estrellitas
con huevo
Arroz con coliflor y ajetes
con patata, champiñones y pimiento
Savia de soja

Revuelto campero
con patata, champiñones y pimiento
Savia de soja

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas
Panini casero con tomate y verduras
sin jamón, sin queso
Savia de soja

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

Lechuga, maíz, olivas
Arroz con coliflor y ajetes
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta de temporada

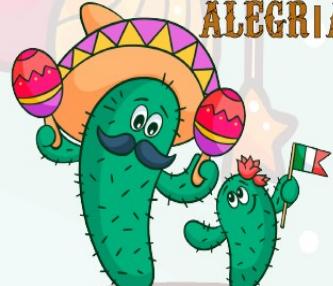
viernes

Hummus con pan
Macarrones con salsa de calabaza
sin queso
Rustidera de merluza con guisantes
con cebolla, pimiento y patata al horno
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino
Crema de boniato
sin picatostes
Muslo de pollo en salsa de manzana
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta de temporada

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-
PESCADO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

sin huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Yogur

viernes

Hummus con pan

5

Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso

Lomo asado

con hortalizas

Fruta de temporada

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

1

Arroz con salsa de tomate

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada

martes

Lechuga, maíz, olivas

2

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

3

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

sin huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

4

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Yogur

viernes

Hummus con pan

5

Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso

Lomo asado

con hortalizas

Fruta de temporada

lunes

Lechuga, remolacha, pepino

1

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, queso y hortalizas

Lomo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

2

Crema de calabaza y coco

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, tomate, maíz, olivas

3

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

sin huevo

Lomo con patata al horno

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda

4

Arroz con coliflor y ajetes

sin huevo

Jamón serrano y queso

Yogur

viernes

Hummus con pan

5

Muslo de pollo en salsa de manzana

al horno

Fruta de temporada

lunes

Lechuga, remolacha, pepino

1

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, queso y hortalizas

Lomo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

2

Crema de calabaza y coco

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, tomate, maíz, olivas

3

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

sin huevo

Cocido con pelota

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda

4

Arroz con coliflor y ajetes

sin huevo

Lomo rustido con hortalizas

Yogur

viernes

Hummus con pan

5

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Fruta de temporada

lunes

Lechuga, remolacha, pepino

1

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, queso y hortalizas

Lomo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

2

Crema de calabaza y coco

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, tomate, maíz, olivas

3

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

sin huevo

Cocido con pelota

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda

4

Arroz con coliflor y ajetes

sin huevo

Lomo rustido con hortalizas

Yogur

viernes

Hummus con pan

5

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

lunes

Lechuga, remolacha, pepino

1

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, queso y hortalizas

Lomo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

2

Crema de calabaza y coco

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, tomate, maíz, olivas

3

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

sin huevo

Cocido con pelota

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda

4

Arroz con coliflor y ajetes

sin huevo

Lomo rustido con hortalizas

Yogur

viernes

Hummus con pan

5

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

lunes

Lechuga, remolacha, pepino

1

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, queso y hortalizas

Lomo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

2

Crema de calabaza y coco

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, tomate, maíz, olivas

3

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

sin huevo

Cocido con pelota

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda

4

Arroz con coliflor y ajetes

sin huevo

Lomo rustido con hortalizas

Yogur

viernes

Hummus con pan

5

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

lunes

Lechuga, remolacha, pepino

1

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, queso y hortalizas

Lomo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

2

Crema de calabaza y coco

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

miércoles

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-OLIVO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Longanizas rustidas al horno

de carne de cerdo con cebolla

Fruta de temporada

1

martes

Lechuga, maíz, olivas

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

2

Lomo con pisto

con verduras

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

sin huevo

Pollo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

3

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Yogur

4

viernes

Hummus con pan

Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso

Rustidera de merluza con guisantes

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

5

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, pepino

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, queso y hortalizas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

15

Lechuga, zanahoria, olivas

Crema de calabaza y coco

con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

16

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

sin huevo

Cocido con pelota

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

17

Lechuga, tomate, maíz y olivas

Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"

con pescado y marisco

Jamón serrano y queso

Yogur

18

Lechuga, maíz, pepino

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

19



Hummus casero de aguacate con pan

Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera

hamburguesa completa con pan de barra

queso

Postre permitido*

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

menú

MENÚ MULTIALERGIA

DICIEMBRE 2025
irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida Arroz con verduras permitidas Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida Ratatouille de verduras con tomate y hortalizas permitidas (sin patata)	Ensalada permitida Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz	Ensalada permitida Crema de zanahoria sin patata	Ensalada permitida Wok de verduras permitidas
Pollo en su jugo	Lomo rustido	Muslo de pollo al horno	Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano sin queso	Magro en salsa con hortalizas permitidas
Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida
8 Ensalada permitida Parrillada de verduras Fruta de temporada permitida	9 Ensalada permitida Crema de verduras permitidas Fruta de temporada permitida	10 Ensalada permitida Arroz con magro y verduras permitidas al horno	11 Ensalada permitida Jamón serrano Fruta de temporada permitida	12 Ensalada permitida Crema de calabaza sin pasta, sin picatostes
Arroz con salsa de tomate Lomo asado al horno Fruta de temporada permitida	Crema de calabaza sin patata Lomo al horno con zanahoria Fruta de temporada permitida	Asadillo de pimientos Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada permitida	Arroz con hortalizas permitidas Lomo rustido con verduras permitidas Fruta de temporada permitida	Muslo de pollo al horno Calabacín rehogado Fruta de temporada permitida
15 Ensalada permitida Arroz con salsa de tomate Lomo asado al horno Fruta de temporada permitida	16 Ensalada permitida Crema de calabaza sin patata Lomo al horno con zanahoria Fruta de temporada permitida	17 Ensalada permitida Asadillo de pimientos Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada permitida	18 Ensalada permitida Arroz con hortalizas permitidas Lomo rustido con verduras permitidas Fruta de temporada permitida	19 Ensalada permitida Calabacín rehogado Muslo de pollo en su jugo Fruta de temporada permitida
Arroz con salsa de tomate Lomo al horno Fruta de temporada permitida				

Alimentos prohibidos: cacahuuetes, 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.

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

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

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!