



| lunes  | martes  | miércoles   | jueves   | viernes  |
|--|---|---|--|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <sup>01</sup></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b><br/>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</i></p>           | <p>Lechuga, maíz, olivas <sup>02</sup></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br/>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b><br/>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria <sup>03</sup></p> <p><b>Crema bretona</b><br/>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</i></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <sup>04</sup></p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b><br/>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p><b>Pizza prosciutto</b><br/>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</i></p>   | <p><b>Hummus de garbanzos con tosta</b> <sup>05</sup></p> <p><b>Macarrones con carbonara de calabaza</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b><br/>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</i></p> |
| <p><b>Festivo</b> <sup>08</sup></p>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <sup>09</sup></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Merluza rellena de jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</i></p>  | <p>Chips caseros de vegetales frescos <sup>10</sup></p> <p><b>Cuiso de garbanzos</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i></p>   | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <sup>11</sup></p> <p><b>Fideuá gandiense</b><br/>con pescado y marisco</p> <p><b>Entremeses variados</b></p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</i></p>  | <p>Lechuga, maíz, pepino <sup>12</sup></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes caseros</b><br/>con boniato fresco</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</i></p>              |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <sup>15</sup></p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b><br/>con tomate y hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso</i></p>                                   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <sup>16</sup></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b><br/>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tallarines con huevo duro. Fruta</i></p>               | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <sup>17</sup></p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b><br/>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b><br/>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <sup>18</sup></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Revuelto campero</b><br/>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</i></p>   | <p>Lechuga, maíz, pepino <sup>19</sup></p> <p><b>Olleta alicantina</b><br/>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</i></p>                       |
| <p><b>Hummus casero de aguacate con nachos</b> <sup>22</sup></p> <p><b>Hamburguesa Tex Mex con patatas ranchera</b><br/>hamburguesa completa con cebolla crunchy y queso</p> <p><b>Batido casero de fruta</b></p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevos doblés. Fruta</i></p> | <p><b>Festivo</b> <sup>23</sup></p>   | <p><b>Festivo</b> <sup>24</sup></p>   | <p><b>Festivo</b> <sup>25</sup></p>  | <p><b>Festivo</b> <sup>26</sup></p>  |
| <p><b>Festivo</b> <sup>29</sup></p>  | <p><b>Festivo</b> <sup>30</sup></p>   | <p><b>Festivo</b> <sup>31</sup></p>   | <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p> |  |

## LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



### SABÍAS QUE:

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

## CONSEJOS SALUDABLES

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

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

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

| Energía             | Grasas   | ACS              |
|---------------------|----------|------------------|
| 3506kj              |          |                  |
| 838kcal             | 38.4g    | 7.6g 12.7g 13.9g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas Sal    |
| 87g                 | 20.4g    | 29.7g 2.5g       |





## dilluns

Lletuga, remolatxa, dacs  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llongnaïsses rostides al forn**  
de carn de porc amb ceba  
Fruita de temporada

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

## dimarts

Lletuga, dacs, olives  
**Estofat de LLENTILLES ECO**  
**llauradores**  
amb safanòria, carabasseta i ceba  
**Truita francesa amb samfaina**  
amb verdures  
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

## dimecres

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

## dijous

Lletuga, safanòria, llombarda  
**Sopa coberta amb lletres**  
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

## divendres

**Hummus de cigrons amb llesca**  
**Macarrons amb carbonara de carabassa**  
**Lluç rostit amb pèsols**  
amb ceba, pebrot i patata al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

## Festiu

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

Xips casolans de vegetals frescos  
**Cuísat de cigrons**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives  
**Fideuà gandiense**  
amb pescado i marisc  
**Entremesos variats**  
logurt

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, dacs, cogombre  
**Crema de moniato amb crostons casolans**  
amb moniato fresc  
**Cuixa de pollastre amb salsa de poma**  
al forn  
Fruita de temporada  
 SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**MACARRONS ECO napolitana**  
amb tomaca i hortalisses  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

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

Lletuga, tomaca, dacs, 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

Lletuga, safanòria, llombarda  
**Arròs amb floricol i ajetes**  
**Remenat campero**  
amb creïlla, xampinyons i pimentó  
logurt

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

Lletuga, dacs, cogombre  
**Olleta alacantina**  
amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
Fruita de temporada

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

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

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

ELS DOLÇOS NATURALS  
ALEGRIA

## SABIES QUE:

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

## CONSELLS SALUDABLES

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

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

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia            | Creix  | ACS              |
|--------------------|--------|------------------|
| 3506kj             |        |                  |
| 838kcal            | 38.4g  | 7.6g 12.7g 13.9g |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes Sal    |
| 87g                | 20.4g  | 29.7g 2.5g       |





| lunes  | martes   | miércoles  | jueves   | viernes  |
|--|--|--|--|--|
| Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b><br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b><br>con cebolla<br>Fruta de temporada                       | Lechuga, maíz, olivas <b>2</b><br><b>Lentejas ECO campesinas</b><br>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín<br><b>Tortilla francesa con pisto</b><br>con verduras<br>Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, lombarda <b>3</b><br><b>Sopa de ave con letras</b><br>con huevo<br><b>Solomillo de pollo empanado</b><br>Fruta de temporada          | Lechuga, tomate, zanahoria <b>4</b><br><b>Crema bretona</b><br>con alubias blancas y hortalizas<br><b>Pizza de atún</b><br>con tomate y queso<br>Yogur | Hummus con tosta <b>5</b><br><b>Macarrones con salsa de calabaza y queso</b><br><b>Rustidera de merluza con guisantes</b><br>con cebolla, pimiento y patata al horno<br>Fruta de temporada |
| <b>8</b>   | Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b><br><b>Arroz de invierno con setas</b><br><b>Varitas de merluza</b><br>Fruta de temporada   | Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b><br><b>Guiso de garbanzos</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada           | lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>11</b><br><b>Fideuá gandiense</b><br>con pescado y marisco<br><b>Pechuga de pavo con queso</b><br>Yogur   | Lechuga, maíz, pepino <b>12</b><br><b>Crema de boniato con picatostes caseros</b><br><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                           |
| Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b><br><b>Macarrones ECO napolitana</b><br>con tomate, queso y hortalizas<br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta de temporada                    | Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b><br><b>Crema de calabaza y coco</b><br><b>Hamburguesa falafel a la santanderina</b><br>con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada          | Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b><br><b>Sopa de ave con estrellitas</b><br>con huevo<br><b>Cocido completo</b><br>sin pelota<br>Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b><br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Revuelto campero</b><br>con patata, champiñones y pimiento<br>Yogur | Lechuga, maíz, pepino <b>19</b><br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><b>Alita de pollo rustidas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada               |
| <b>22</b><br><b>Hummus casero de aguacate con nachos</b><br><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b><br>hamburguesa completa con queso<br>Batido casero de frutas |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**LOS DULCES NATURALES**  
**ALEGRÍA**

**SABÍAS QUE:**
**CONSEJOS SALUDABLES**

menú



MENÚ HINDÚ

DICIEMBRE 2025

irco  
alimentar cuidant

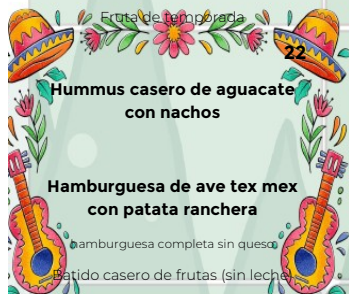
LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves   | viernes   |
|---|--|--|--|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b><br/>con cebolla<br/>Fruta de temporada</p>                                   | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b><br/>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b><br/>con verduras<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b><br/>con huevo</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b><br/>Fruta de temporada</p>                       | <p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b><br/>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Pizza de atún</b><br/>con tomate, sin queso<br/>Savia de soja</p>      | <p>Hummus con tosta <b>5</b></p> <p><b>Macarrones con salsa de calabaza</b><br/>sin queso</p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b><br/>con cebolla, pimiento y patata al horno<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p><b>8</b></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Varitas de merluza</b><br/>Fruta de temporada</p>   | <p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b><br/>Fruta de temporada</p>                        | <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>11</b></p> <p><b>Fideuá gandiense</b><br/>con pescado, sin marisco</p> <p><b>Tosta de pechuga de pavo y aceite</b><br/>Savia de soja</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes caseros</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p>                                 |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b><br/>con tomate y hortalizas. Sin queso</p> <p><b>Bacalao rebozado</b><br/>Fruta de temporada</p>                            | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Pollo a la santanderina</b><br/>con salsa de zanahoria y cebolla<br/>Fruta de temporada</p>                         | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b><br/>con huevo</p> <p><b>Cocido completo vegetariano</b><br/>sin pelota<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Revuelto campero</b><br/>con patata, champiñones y pimiento<br/>Savia de soja</p>          | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b><br/>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alita de pollo rustidas</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p>                    |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b><br/>hamburguesa completa sin queso<br/>Batido casero de frutas (sin leche)</p> |  |  |  |   |





# menú



MENÚ DIABÉTICO-NO CERDO

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant.

**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   | martes   | miércoles   | jueves   | viernes  |
|---|--|---|--|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno</p> <p>con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>              | <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>sin tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>       | <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Yogur edulcorado</p>          | <p>Hummus</p> <p><b>Macarrones con salteado de calabaza</b></p> <p><b>Merluza al horno</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>      |
| <p>8</p>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Merluza al vapor</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Chips caseros de vegetales frescos</p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>            | <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Pechuga de pavo con queso</b></p> <p>Yogur edulcorado</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p>sin picatostes</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>sin salsa de tomate</p> <p><b>Filete de merluza al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Yogur edulcorado</p>  | <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                             |
| <p>22</p> <p><b>Hummus casero de aguacate</b></p> <p>Sin nachos</p> <p><b>Hamburguesa de ave con ensalada completa</b></p> <p>Postre permitido*</p>                     |  |   |  |  |



# menú

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

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

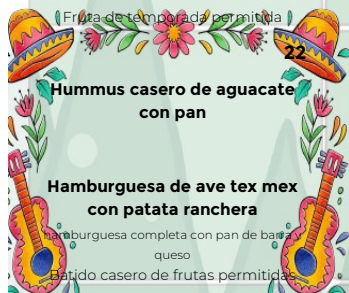
LOS DULCES NATURALES  
**ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

| lunes  | martes   | miércoles   | jueves  | viernes  |
|--|--|---|---|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>sin huevo</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>               | <p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur</p> | <p>Hummus con tosta <b>5</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p><b>8</b></p>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                 | <p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo con patata al horno</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>11</b></p> <p><b>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Yogur</p>                | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p>sin picatostes</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Lomo a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                       | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>sin huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Lomo rustido con hortalizas</b></p> <p>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Yogur</p>                      | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                   |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con pan</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b></p> <p>Hamburguesa completa con pan de brioche y queso</p> <p>Batido casero de frutas permitidas</p>                   |  |   |   |  |



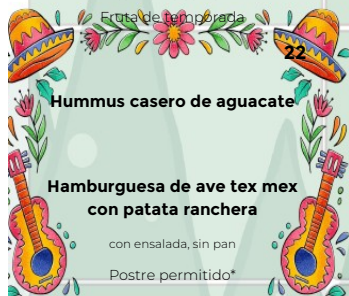



**LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA**

**SABÍAS QUE:**
**CONSEJOS SALUDABLES**

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

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves   | viernes   |
|---|--|--|--|---|
| Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b><br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Longanizas rustidas al horno</b><br>de carne de cerdo con cebolla<br>Fruta de temporada   | Lechuga, maíz, olivas <b>2</b><br><b>Alubias campesinas</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla francesa con pisto</b><br>con verduras<br>Fruta de temporada                | Lechuga, zanahoria, lombarda <b>3</b><br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br>con huevo<br><b>Pollo rebozado casero</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada               | Lechuga, tomate, zanahoria <b>4</b><br><b>Crema bretona</b><br>con alubias blancas y hortalizas<br><b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</b><br>con tomate y queso<br>Yogur | Hummus <b>5</b><br><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</b><br><b>Rustidera de merluza con guisantes</b><br>con cebolla, pimienta y patata al horno<br>Fruta de temporada |
| <b>8</b><br>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b><br><b>Arroz de invierno con setas</b><br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada                               | Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b><br><b>Arroz de invierno con setas</b><br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada        | Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b><br><b>Guiso de garbanzos</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada   | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>11</b><br><b>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</b><br>con pescado y marisco<br><b>jamón serrano y queso</b><br>Yogur      | Lechuga, maíz, pepino <b>12</b><br><b>Crema de boniato</b><br>sin patates<br><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                                      |
| Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b><br><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b><br>con tomate, queso y hortalizas<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b><br><b>Crema de calabaza y coco</b><br><b>Albóndigas a la santanderina</b><br>con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b><br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br>con huevo<br><b>Cocido con pelota</b><br>con garbanzos, patata y hortalizas<br>Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b><br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Revuelto campero</b><br>con patata, champiñones y pimienta<br>Yogur                       | Lechuga, maíz, pepino <b>19</b><br><b>Alubias con verduras</b><br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada   |
| <b>Humus casero de aguacate</b><br><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b><br>con ensalada, sin pan<br>Postre permitido*  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |   |
|   |  |  |  |   |





| lunes   | martes  | miércoles   | jueves  | viernes  |
|---|---|---|---|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>      | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                             | <p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto</b></p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> | <p>Humus con tosta <b>5</b></p> <p><b>Macarrones con carbonara de calabaza</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p><b>8</b></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Merluza rellena de jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>11</b></p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Entremeses variados</b></p> <p>Yogur</p>                                 | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes caseros</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                      |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>              | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                       | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Yogur</p>                         | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>     |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</b></p> <p>hamburguesa completa con queso</p> <p>Batido casero de frutas permitidas</p> |   |   |   |  |

LOS DULCES NATURALES  
**ALEGRÍA**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**





| lunes   | martes  | miércoles   | jueves  | viernes   |
|---|---|---|---|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                                    | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                                      | <p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur</p> | <p>Hummus con tosta <b>5</b></p> <p><b>Macarrones con salsa de calabaza y queso</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p><b>8</b></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                              | <p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>11</b></p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Yogur</p>                                       | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p>sin picatostes</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                              | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Yogur</p>                                 | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>          |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con pan</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b></p> <p>Hamburguesa completa con pan de brioche y queso</p> <p>Postre permitido*</p>                           |   |   |   |   |

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-  
CACHUETE-MANZANA-PERA-  
MELOCOTÓN-NECTARINA

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES  
ALEGRÍA

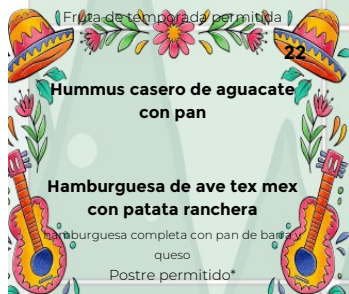


SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

| lunes   | martes  | miércoles   | jueves  | viernes   |
|---|---|---|---|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                                    | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                    | <p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur</p> | <p>Hummus con pan <b>5</b></p> <p><b>Macarrones con salsa de calabaza y queso</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p><b>8</b></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                              | <p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>11</b></p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Yogur</p>                                       | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p>sin pcatostes</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                              | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Yogur</p>                                 | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>        |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con pan</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b></p> <p>Hamburguesa completa con pan de brioche y queso</p> <p>Postre permitido*</p>                           |   |   |   |   |





# menú

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

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

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  | martes  | miércoles   | jueves  | viernes  |
|--|---|---|---|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b></p> <p>con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                          | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>      | <p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate y verduras</b></p> <p>sin jamón, sin queso</p> <p>Savia de soja</p> | <p>Hummus con pan <b>5</b></p> <p><b>Macarrones con salsa de calabaza</b></p> <p>sin queso</p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p><b>8</b></p>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>                              | <p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>11</b></p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Savia de soja</p>                           | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p>sin pcatostes</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                                    |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones ECO napolitana</b></p> <p>sin queso</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Pollo a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo vegetariano</b></p> <p>sin pelota</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Savia de soja</p>                             | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                 |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b></p> <p>Hamburguesa completa con pan de barra y queso</p> <p>Postre permitido*</p>      |   |   |   |  |

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-  
PESCADO

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES  
**ALEGRÍA**

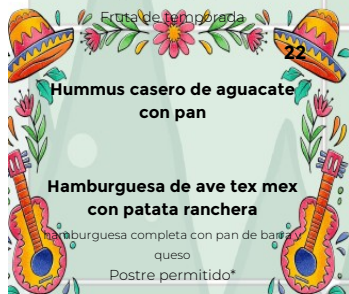


**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

| lunes   | martes   | miércoles   | jueves  | viernes  |
|---|--|---|---|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                                | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>2</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo con pisto</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>sin huevo</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>               | <p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur</p> | <p>Hummus con pan <b>5</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</b></p> <p><b>Lomo asado</b></p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>                              |
| <p><b>8</b></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>                  | <p>Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo con patata al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>11</b></p> <p><b>Fideuá con magro y verduras con fideo "sin gluten"</b></p> <p><b>Jamó serrano y queso</b></p> <p>Yogur</p>                                   | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p>sin picatostes</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                   |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b></p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p><b>Lomo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Lomo a la santanderina</b></p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>sin huevo</p> <p><b>Cocido con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Lomo rustido con hortalizas</b></p> <p>Yogur</p>  | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Hummus casero de aguacate con pan</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b></p> <p>Hamburguesa completa con pan de brioche, queso</p> <p>Postre permitido*</p>              |  |   |   |  |



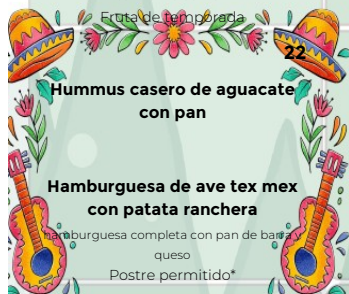



**LOS DULCES NATURALES**  
**ALEGRÍA**

**SABÍAS QUE:**
**CONSEJOS SALUDABLES**

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

| lunes   | martes  | miércoles  | jueves   | viernes   |
|---|---|--|--|---|
| Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b><br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Longanizas rustidas al horno</b><br>de carne de cerdo con cebolla<br>Fruta de temporada   | Lechuga, maíz, olivas <b>2</b><br><b>Lentejas ECO campesinas</b><br>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín<br><b>Lomo con pisto</b><br>con verduras<br>Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, lombarda <b>3</b><br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br>sin huevo<br><b>Pollo rebozado casero</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada               | Lechuga, tomate, zanahoria <b>4</b><br><b>Crema bretona</b><br>con alubias blancas y hortalizas<br><b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b><br>con queso<br>Yogur | Hummus con pan <b>5</b><br><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</b><br><b>Rustidera de merluza con guisantes</b><br>con cebolla, pimiento y patata al horno<br>Fruta de temporada |
| <b>8</b><br>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b><br><b>Arroz de invierno con setas</b><br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada                               | Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b><br><b>Arroz de invierno con setas</b><br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada             | Chips caseros de vegetales frescos <b>10</b><br><b>Guiso de garbanzos</b><br>con hortalizas<br><b>Lomo con patata al horno</b><br>Fruta de temporada                                       | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>11</b><br><b>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</b><br>con pescado y marisco<br><b>Jamó serrano y queso</b><br>Yogur             | Lechuga, maíz, pepino <b>12</b><br><b>Crema de boniato</b><br>sin patatas<br><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b><br>al horno<br>Fruta de temporada  |
| Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b><br><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b><br>con tomate, queso y hortalizas<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b><br><b>Crema de calabaza y coco</b><br><b>Lomo a la santanderina</b><br>con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada            | Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b><br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br>sin huevo<br><b>Cocido con pelota</b><br>con garbanzos, patata y hortalizas<br>Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, lombarda <b>18</b><br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Lomo rustido con hortalizas</b><br>Yogur  | Lechuga, maíz, pepino <b>19</b><br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                         |
| <b>22</b><br><b>Hummus casero de aguacate con pan</b><br><b>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</b><br>Hamburguesa completa con pan de brioche, queso<br>Postre permitido*                       |   |  |  |   |
|   |   |  |  |   |
|   |   |  |  |   |



# menú



MENÚ MULTIALERGIA

## DICIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**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   | martes  | miércoles  | jueves   | viernes   |
|---|---|--|--|---|
| <p>Ensalada permitida <b>1</b></p> <p><b>Arroz con verduras permitidas</b></p> <p><b>Pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>     | <p>Ensalada permitida <b>2</b></p> <p><b>Ratatouille de verduras</b><br/>con tomate y hortalizas permitidas (sin patata)</p> <p><b>Lomo rustido</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>Ensalada permitida <b>3</b></p> <p><b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Ensalada permitida <b>4</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b><br/>sin patata</p> <p><b>Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano</b><br/>sin queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Ensalada permitida <b>5</b></p> <p><b>Wok de verduras permitidas</b></p> <p><b>Magro en salsa</b><br/>con hortalizas permitidas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  |
| <p><b>8</b></p>   | <p>Ensalada permitida <b>9</b></p> <p><b>Parrillada de verduras</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>Ensalada permitida <b>10</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Lomo rústido</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                       | <p>Ensalada permitida <b>11</b></p> <p><b>Arroz con magro y verduras permitidas</b></p> <p><b>Jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Ensalada permitida <b>12</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b><br/>sin pasta, sin picatostes</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Ensalada permitida <b>15</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo asado</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Ensalada permitida <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b><br/>sin patata</p> <p><b>Lomo al horno con zanahoria</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Ensalada permitida <b>17</b></p> <p><b>Asadillo de pimientos</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                          | <p>Ensalada permitida <b>18</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Lomo rustido con verduras permitidas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                                 | <p>Ensalada permitida <b>19</b></p> <p><b>Calabacín rehogado</b></p> <p><b>Muslo de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                            |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                              | <p><b>Alimentos prohibidos:</b> cacahuètes, 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.</p> |  |  |   |





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

## PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



## SEGUNDOS PLATOS

## POSTRES





# EL RINCÓN SALUDABLE

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

## Productos de temporada

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

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

## Plato destacado

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

## Consejo saludable

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

