

menú



Diciembre 2025

EL APÓSTOL SANTIAGO

Menu autónoma

Escola Infantil APÓSTOL SANTIAGO

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo

Hamburguesa mixta en salsa
lionesa
al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

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

01 Lechuga, pepino, zanahoria
Arroz con setas
con tomate y cebolla

Filete de merluza en salsa verde
de guisantes
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de
berenjenas. Fruta

02 Chips vegetales caseros
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas

Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al
plato. Fruta

03 Hummus de garbanzos con tosta
**MACARRONES ECO con
carbonara de calabaza**

Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y
magro estofado. Fruta

04 Lechuga, maíz, pepino
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y pavo a las finas
 hierbas. Fruta

Festivo

08 Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con salsa de tomate
Caprichos de calamar
Fruta de temporada

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

09 Lechuga, pepino, zanahoria
Crema de boniato fresco
**Muslo de pollo deshuesado al
horno con salsa de manzana**
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y huevo duro.
Fruta

10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,
olivas
Fideua de pescado
con merluza
Librito de york y queso
jamón york y queso al horno
Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido.
Fruta

11 Lechuga, tomate, lombarda
Garbanzos estofados
con hortalizas
Lomo adobado al ajillo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y pescado blanco en
salsa de puerros. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Guisado de lentejas ECO
con hortalizas

Bacalao rebozado
Fruta de temporada

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

15 Lechuga, remolacha, maíz
Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo

Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de
zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Ensalada de patata y revuelto de
espárragos. Fruta

16 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,
olivas
**Arroz al horno con embutido
valenciano y tomate natural**
Rollito de york y queso
jamón cocido y queso
Yogur

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

17 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de calabaza y coco
Pollo deshuesado rustido
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo
casero. Fruta

18 Lechuga, pepino, zanahoria
Potaje de alubias con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla francesa con pisto
Fruta de temporada

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

22

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

31

Festivo

Humus con nachos
Sopa Azteca
sopa mexicana con ave, tomate y cilantro

Guiso de pollo deshuesado
con verduras

Batido casero de frutas

CENA: Tumbet mallorquín y huevos
poché. Fruta

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.

irco
alimentar cuidant

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

Ingredientes ECO

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Castronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Día menú temático

*** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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

menú



desembre 2025

Escola Infantil APÓSTOL SANTIAGO

Menu autònoma

dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa coberta amb lletres
d'aigua i porc

Hamburguesa mixta en salsa
lionesa
al forn amb salsa de cebolla
Fruita de temporada

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

01

Lletuga, cogombre, safanòria
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba

Filet de lluç en salsa verda de
pésols
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

08

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capritxos de calamar

Fruita de temporada

15

Lletuga, safanòria, olives
Guisat de llentilles ECo
amb hortalisses

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

22

Humus amb hatxos

Sopa Asteca

sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre

Guisat de pollastre desossat

amb verdures

Batut casola de fruites

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita

29

Festiu

dimarts

Lletuga, cogombre, safanòria
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba

Filet de lluç en salsa verda de
pésols
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

09

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema de moniato fresc
Cuixa de pollastre desossat al
forn amb salsa de poma

Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa de putxero amb estreletes
d'aigua i porc

Mandonguilles a la santanderina
carr de porc al forn amb salsa de safanòria i
cebada

Fruita de temporada

22

SOPAR: Ensalada de creilla i regirat d'espàrrecs. Fruita

29

Festiu

dimecres

Xips vegetals casolans
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

10

Lletuga, cogambre, safanòria
Crema de moniato fresc
Cuixa de pollastre desossat al
forn amb salsa de poma

Fruita de temporada

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives

Arròs al forn amb embotit

valencià i tomaca natural
Rotllet de pernil dolç i formatge

pernil dolç i formatge
logurt

22

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

29

Festiu

dijous

Hummus de cigrons amb llesca
MACARRONS ECO amb
carbonara de carabassa

Truita de creilla

Fruita de temporada

11

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives

Fideuà de peix

amb lluç

Llibret de pernil dolç i formatge

pernil dolç i formatge al forn

Fruita de temporada

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives

Crema de carabassa i coco

Pollastre dessosat rostit

Fruita de temporada

24

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

30

Festiu

divendres

Lletuga, dacsa, cogambre
Llentilles a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabassetes i pimentó

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

12

Lletuga, tomaca, llombarda
Cigrons estofats
amb hortalisses

Llom adobat a l'all

al forn

Fruita de temporada

19

Lletuga, cogambre, safanòria

Potatge de fesols amb verdures

amb creilla, carabassetes, ceba i safanòria

Truita francesa amb samfaina

Fruita de temporada

25

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

31

Festiu

EI APÓSTOL SANTIAGO

Menu autònoma

irco
alimentar cuidant

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



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

CONSELLS SALUDABLES

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

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

Dia suscitable de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS
3581kj 856kcal	39.5g 7.5g	12.7g 15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	20.4g	Sal
		2.5g

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
diligentament un menú dissenyat i cuinat
atenció a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

menúALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-HUEVO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandiense con fideos "sin gluten" con pescado Queso en lonchas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus de garbanzos Sopa de ave con fideos "sin gluten" Guiso de pollo deshuesado Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro Queso en lonchas Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada

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

menú

MENÚ RÉGIMEN

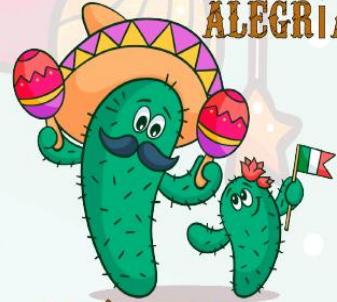
DICIEMBRE 2025
irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pollo al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones ECO hervidos con calabaza salteada Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandicense con pescado Pechuga de pavo y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz la hornio con magro salteado Pechuga de pavo y queso Yogur desnatado	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada
Sopa de ave Guiso de pollo deshuesado Yogur desnatado	22			

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

menúALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA**DICIEMBRE 2025****irco**
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones ECO con carbonara de calabaza SIN LECHE Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandicense con pescado Pescado guisado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus de garbanzo	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro Pescado guisado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos Guiso de pollo deshuesado Alpro de soja			

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

menú

MENÚ NO CERDO

DICIEMBRE 2025
irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Pollo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandicense con pescado Pechuga de pavo y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz al horno pollo y verduras Pechuga de pavo y queso Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada
Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Guiso de pollo deshuesado Batido casero de frutas				

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

menú

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

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta permitida	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta permitida	Hummus de garbanzos con pan Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandicense con pescado Queso en lonchas Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno SIN MANZANA Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro Queso en lonchas Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza Pollo deshuesado rustido Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con pisto asado Fruta permitida

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-HUEVO-
MARISCO-KIWI

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Pollo en salsa verde con guisantes Fruta permitida	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta permitida	Hummus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Lomo al horno con patatas Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandiense con fideos "sin gluten" con pescado Pollo guisado Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida Hummus de garbanzos Sopa de ave con fideos "sin gluten" Guiso de pollo deshuesado Alpro de soja	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro Pollo guisado Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo al horno con pisto asado Fruta permitida

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LEGUMBRES

DICIEMBRE 2025

irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde SIN GUISANTES Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema de verduras Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandiense con fideos "sin gluten" con pescado Queso en lonchas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro Queso en lonchas Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos "sin gluten" Guiso de pollo deshuesado Batido casero de frutas			

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA BERENJENA

DICIEMBRE 2025

irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandicense con pescado Librito de york y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Librito de york y queso Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada
Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Guiso de pollo deshuesado Batido casero de frutas				

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

menú

**ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-TERNERA-
SOJA**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandiense con fideos "sin gluten" con pescado Pescado guisado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hummus de garbanzo	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro Pescado guisado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menúALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandicense con pescado Queso en lonchas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus de garbanzo	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro Queso en lonchas Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos Guiso de pollo deshuesado Batido casero de frutas			

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

menú

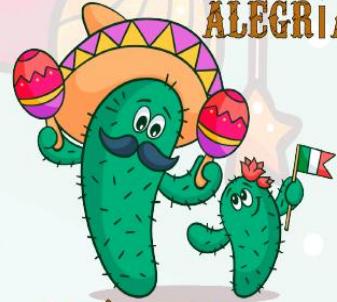
**ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MAÍZ-SOJA-
GLUTEN-AZÚCAR**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada Consomé de pollo con arroz Pechuga de pollo en salsa lionesa <small>al horno con salsa de cebolla</small> Fruta de temporada	Ensalada Arroz con setas <small>Bon cebolla, zanahoria y puerro</small> Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona <small>con alubias blancas y hortalizas</small> Fruta de temporada	Ensalada Pasta de arroz y quinoa con salsa de calabaza <small>SIN QUESO</small> Fruta de temporada	Ensalada Lentejas a la jardinera <small>con verduras</small> Fruta de temporada
		Pollo al horno	Tortilla de patata	Pechuga de pollo en su jugo
8	Ensalada Arroz blanco la horno Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Ensalada Garbanzos estofados <small>Bon hortalizas</small> Fruta de temporada	Ensalada Guiso de patatas con hortalizas Pescado guisado Fruta de temporada	Ensalada Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
15	Ensalada Guiso de lentejas ECO <small>con hortalizas</small> Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Ensalada Consomé de pollo con arroz Lomo a la santanderina <small>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</small> Fruta de temporada	Ensalada Arroz con magro Pescado guisado Fruta de temporada	Ensalada Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada
22	Consomé de pollo con arroz Guiso de pollo deshuesado Fruta de temporada			

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

No utilizar tomate frito, verduras en conserva ni postres diferentes a fruta de temporada. No servir maíz en ensaladas ni producto enlatado

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA SALMÓN

DICIEMBRE 2025
irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandicense con pescado Queso en lonchas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus de garbanzo	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro Queso en lonchas Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos Guiso de pollo deshuesado Batido casero de frutas			

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

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

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

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

Plato destacado

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

Consejo saludable

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