



lunes

Lechuga, remolacha, maíz
MACARRONES ECO con salsa de calabaza y queso
Caprichos de calamar
 Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de guisantes y pera
Crispy Chicken
 Fruta de temporada

 **CENA:** Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Sopa de picadillo con fideos
 de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa mixta con pisto
 al horno con tomate, calabacín y pimiento
 Fruta de temporada

 **CENA:** Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Crema de bullit
 con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Lacón al pimentón
 Fruta de temporada

 **CENA:** Pescado blanco con verduras en papillote. 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.

martes

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos con verduras especiadas
 con hortalizas
Revuelto de huevo con patatas del oeste
 con patata y queso

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

Hummus de garbanzos con tostas
Macarrones ECO al pomodoro e funghi
 con champiñones y salsa de tomate

Filete de merluza en salsa mery con guisantes salteados
 al horno con ajo y perejil

 Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada
Platija en tempura
 Fruta de temporada

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

Lechuga, pepino, zanahoria
Arroz de montaña
 con magro
Tortilla de cebolla y puerro
 Fruta de temporada

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

miércoles

Chips caseros de vegetales frescos
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite
 al horno

 Fruta de temporada

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

Lechuga, zanahoria, olivas
Lentejas camperas
 con hortalizas

Tortilla de patata

 Fruta de temporada

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

Lechuga, pepino, zanahoria
Arroz caldoso con aceglas
Tortilla de queso

 Fruta de temporada

 **CENA:** Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Ensalada mixta con atún
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Canelones gratinados
 con carne picada de cerdo, tomate y queso

 Fruta de temporada

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

 **Cream hummus con nachos**

 **Cous cous con verduras**

 **Pollo al estilo Oriente Medio**

con comino, canela y cúrcuma

 Kefir

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

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

jueves

Lechuga, maíz, pepino
Crema Country grill
 de verduras asadas
Cazuela de magro en salsa
 con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

 Fruta de temporada

 **CENA:** Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Ensalada de otoño con granada
 lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún
Arroz del senyoret
 con pescado y marisco

 Yogur

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

Lechuga, tomate, maíz
Crema griega
 con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro
Alitas de pollo rustidas

 Fruta de temporada

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

Lechuga, zanahoria, olivas
Espaguetis al pesto de albahaca
Gallineta a la vizcaina
 al horno con salsa de hortalizas

 Fruta de temporada

 **CENA:** Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta

 **Cream hummus con nachos**

 **Cous cous con verduras**

 **Pollo al estilo Oriente Medio**

con comino, canela y cúrcuma

 Kefir

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

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

viernes

Lechuga, lombarda, olivas
Sopa castellana con estrellitas
 de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo al chilindrón
 en salsa con pimentón, orégano y perejil

 Fruta de temporada

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

Lechuga, pepino, zanahoria
Potaje de alubias con verduras
 con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Croque Monsieur
 pan con jamón cocido, queso y bechamel

 Fruta de temporada

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
3656kj 847kcal	37.7g 7.3g	12.3g 14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.5g	29.1g 2.8g



dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsa
 **MACARRONS ECO amb salsa de carabassa i formatge**
Capritxos de calamar
 Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de pèsols i pera
Crispy Chicken
 Fruita de temporada

 **Lletuga, tomaca, dacsa, olives**
Crema de pèsols i pera
Crispy Chicken
 Fruita de temporada

 **SOPAR: Bollit valencià i shaksuka. Fruita**

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa de picada amb fideus
 d'aigua i porc amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina
 al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
 Fruita de temporada

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

Lletuga, dacsa, olives
Crema de bullit
 amb creilla, safanòria, ceba i baoques
Braó de porc al pebre roig
 Fruita de temporada

 **SOPAR: Peix blanc amb verdures en papillote. Fruita**

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERÀNCIES/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex 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.

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons amb verdures especiades
 amb hortalisses
Remenat d'ou amb creïlles de l'oest
 amb creïlla i formatge
 Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons ECO al pomodoro e funghi
 amb xampinyons i salsa de tomaca
Filet de lluç amb salsa meri amb pésols saltats
 al forn amb all i julivert

 Fruita de temporada
 **SOPAR: Filet de vedella amb garnició d'arròs i bròcoli. Fruita**

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Estofat de llentilles ECO amb moniato de temporada
Palaia en tempura
 Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria
Arròs de muntanya
 amb magre
Truita de ceba i porro
 Fruita de temporada

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

dimecres

Xips casolans de vegetals frescos
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo gratinat amb alloli
 al forn
 Fruita de temporada

 **SOPAR: Crema de creïlla i verdures i llom al pebre. Fruita**

Lletuga, safanòria, olives
Llentilles camperoles
 amb hortalisses
Truita de creïlla
 Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria
Arròs caldós amb bledes
Truita de formatge
 Fruita de temporada

 **SOPAR: Peix blau amb verdures al vapor. Fruita**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Canelones gratinats
 amb carn picada de porc, tomaca i formatge
 Fruita de temporada

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

dijous

Lletuga, dacsa, cogombre
Crema Country grill
 de verdures rostides
Cassola de magre en salsa
 con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig
 Fruita de temporada

 **SOPAR: Escalivada i truita de carabasseta. Fruita**

Lletuga, llombarda, tomaca, olives i tonyina
Amanida de tardor amb magrana
 lletuga, llombarda, tomaca, olives i tonyina
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
 logurt

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

Lletuga, tomaca, dacsa
Crema grega
 amb cigrons, carabassa, safanòria i porro
Aletes de pollastre rostides
 Fruita de temporada

 **SOPAR: Amanida de quinoa i ous trencats. Fruita**

Lletuga, safanòria, llombarda
Hummus amb natxos
Cous cous amb verdures
Pollastre a l'estil Orient Mitjà
 amb comí, canyella i círcuma
 Quefir

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

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

divendres

Lletuga, llombarda, olives
Sopa castellana amb estrelles
 d'aigua i pot de ou
Cuixa de pollastre al xilindró
 en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
 Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria
Potatge de fesols amb verdures
 amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Croque Monsieur
 pa amb pernil dolç, formatge i beixamel
 Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, olives
Espaguetis al pesto d'alfàbega
Escòrpora a la biscaïna
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita de temporada

 **SOPAR: Titot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita**

Lletuga, safanòria, llombarda
Fesols de l'horta
 amb hortalisses
Bacallà arrebossat
 Fruita de temporada

 **SOPAR: Titot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita**

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACG
3656kj 847kcal	37.7g	7.3g 12.3g 14.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
91g	23.5g	29.1g 2.8g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Caprichos de calamar Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Cazuela de pollo en salsa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Crispy chicken pollo rebozado Fruta de temporada	Hummus con tosta Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bou champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Ensalada de otoño con granada Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Croque Monsieur pan con pechuga de pavo, queso y bechamel Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Platija en tempura Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis al pesto de albahaca al tomate Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Pollo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con verduras Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta Macarrones con salsa de tomate y pollo con queso Fruta de temporada	Hummus con nachos Cous cous con verduras Pollo al estilo oriente medio Kéfir	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Caprichos de calamar Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Cazuela de pescado blanco en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa juliana con estrellitas Judías verdes salteadas con arroz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Rollito de primavera Fruta de temporada	Hummus con tosta Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Ensalada de otoño con granada Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Panini casero vegetal Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de minestrone con fideos Hamburguesa falafel con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Platija en tempura Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con verduras Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta Macarrones salteados con verduras Fruta de temporada	Hummus con nachos Cous cous con verduras Verduras asadas con patata al horno Kéfir	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta Bon hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

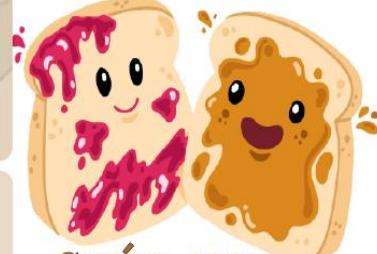
menú

MENÚ CELIACO

NOVIEMBRE 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Salteado de verduras con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada de otoño con granada Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz con verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta Bon hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



irco
alimentar cuidant

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

NOVIEMBRE 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO con salsa de calabaza SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate al horno Filete de abadejo gratinado con ajoaceite Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Bon champiñones y salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus con pan Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Ensalada de otoño con granada con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas ECO con boniato rojo con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Hummus con pan Sopa de ave con letras Bon hortalizas Pollo al estilo oriente medio Postre de soja*	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta Bon hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera	Hummus con pan Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones Bon champiñones y salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Pollo asado con patatas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Ensalada de otoño con granada Arroz con verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas ECO con boniato rojo	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca Bon tomate Gallineta a la vizcaína
Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lomo gratinado con queso Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz de montaña con magro	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso	Hummus con pan Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta Bon hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lomo al pimentón Fruta de temporada	Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Fruta de temporada		

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ VEGANO

NOVIEMBRE 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO con salsa de calabaza Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Verduras asadas con patata al horno Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate Salteado de verduras con lenteja Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino con verduras asadas Crema country grill Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa juliana con estrellitas Judías verdes salteadas con arroz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Rollito de primavera Fruta de temporada	Hummus con tosta Macarrones ECO al pomodoro e funghi Salteado de guisantes encebollados Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Patata asada al pimentón Fruta de temporada	SIN ATÚN Ensalada de otoño con granada Arroz con verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Panini casero vegetal Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de minestrone con fideos Hamburguesa falafel con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Calabacín encebollado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Tomate a la provenzal Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Menestra de verduras rehogadas Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con verduras Calabacín encebollado Fruta de temporada	SIN ATÚN Ensalada mixta Macarrones salteados con verduras Fruta de temporada	Hummus con nachos Cous cous con verduras Verduras asadas con patata al horno Postre de soja	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta con hortalizas Rollito de primavera Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



irco
alimentar cuidando

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE

NOVIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus con pan Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada de otoño Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Hummus con pan Sopa de ave con letras Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta Bon hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-FRUTAS
ESPECÍFICAS

NOVIEMBRE 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta permitida	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Hummus con pan Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de otoño Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz con verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate Gallineta a la vizcaína Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta permitida	Hummus con pan Sopa de ave con letras Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta Bon hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-HUEVO-
MARISCO-LEGUMBRES (SÍ ALUBIAS)

NOVIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Verduras salteadas con arroz Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno. Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones Bon champiñones y salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, olivas Verduras salteadas con arroz Pollo asado con patatas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de otoño Arroz con verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Lomo gratinado con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca Guisado de magro Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de verduras Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz de montaña con magro	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta Bon hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

NOVIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus con pan Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Filete de lomo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Ensalada de otoño con granada Arroz con verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate Guisado de magro Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Hummus con nachos Cous cous con verduras Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta Bon hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGÍA/INTOLERANCIA
MELOCOTÓN

NOVIEMBRE 2025



irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Caprichos de calamar Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste Fruta permitida	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Crispy chicken pollo rebozado Fruta permitida	Hummus con tosta Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Ensalada de otoño con granada Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Croque Monsieur pan con jamón cocido, queso y bechamel Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de picadillo con fideos Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Platija en tempura Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate Gallineta a la vizcaína Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lacón al pimentón Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta permitida	Hummus con nachos Cous cous con verduras Kéfir	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta Bon hortalizas Bacalao rebozado Fruta permitida

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO con salsa de calabaza SIN QUESO Filete de merluza al vapor Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Tortilla francesa Postre indicado en IT	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al caldo corto al horno. Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Magro guisado Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al horno Postre indicado en IT
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, tomate Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Tortilla francesa Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Ensalada de otoño Arroz del senyoret con pescado y marisco Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria Tosta con jamón serrano, tomate y aceite de oliva Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Postre indicado en IT
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Tortilla francesa Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Gallineta al horno Postre indicado en IT
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al horno Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, remolacha Ensalada mixta Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con salsa de tomate Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, remolacha Cous cous con verduras Pollo al horno con especias Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Postre indicado en IT

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE- LACTOSA-PROTEÍNA LECHE
DE VACA-SÉSAMO-KIWI-HUEVO POCO
COCIDADO

NOVIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO con salsa SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta permitida	Chips caseros de vegetales frescos Arroz con salsa de tomate al horno Filete de abadejo gratinado con ajoaceite Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Bon champiñones y salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, tomate Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de otoño Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos de cerdo y pavo Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas ECO con boniato rojo con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz caldoso con acelgas Tortilla francesa Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate Gallineta a la vizcaína Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, tomate Sopa de ave con letras Bon hortalizas Pollo al estilo oriente medio Postre de soja*	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias de la huerta Bon hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

CLUB DEL BUEN COMER



Hummus con nachos

Cous cous con verduras

Pollo al estilo oriental
(con comino, canela y
cúrcuma)

Kéfir
(de sabor de fresa)



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

NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

CLUB DEL BON MENJAR



Hummus con natxos

Cous cous amb verdures

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

Quefir
(de sabor fresa)



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

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



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 noviembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, acelgas, lechuga, puerro, mandarina y naranja entre otros.

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

Plato destacado

¡Este mes probamos la platija! Un pescado blanco rico en iodo, ácidos grasos omega-3, vitaminas B12 y D, y proteínas de alto valor biológico. Nos aporta muchos nutrientes para crecer sanos ¡Y además está riquísima!

Consejo saludable

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