



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

lunes

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

martes

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

miércoles

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

jueves

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

viernes

Lechuga, maíz, pepino

Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pizza de york y queso

con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

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

Festivo

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

Lechuga, tomate, lombarda

Garbanzos estofados
con hortalizas

Lomo al ajillo
al horno

Fruta de temporada

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

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Fideua gandiense
con merluza y marisco

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Crema de boniato fresco

Muslo de pollo al horno con salsa
de manzana

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y huevo duro. 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

Hummus con nachos

Sopa Azteca
sopa mexicana con ave, tomate y cilantro

Tacos de pollo
con pollo, mix de pimientos y especias

Batido casero de frutas

CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

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.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa

Sopa coberta amb lletres
d'au i porc**Hamburguesa mixta en salsa**
lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria

Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba**Filet de lluç en salsa verda de**
pèsols

al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana
d'albergínies. Fruita

Xips vegetals casolans

Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat.
Fruita

Hummus de cigrons amb llesca

MACARRONS ECO amb
carbonara de carabassa**Truita de creïlla**

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i
magre estofat. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre

Llentilles a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó**Pizza de york i formatge**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les
fines herbes. Fruita

Festiu

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

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, llombarda

Cigrons estofats
amb hortalisses**Llom a l'all**
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa
de porros. FruitaAmanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olivesFideuà gandiense
amb lluç i marisc

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit.
Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Crema de moniato fresc

Cuixa de pollastre al forn amb
salsa de poma

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

Guisat de llentilles ECO
amb hortalisses**Bacallà arrebossat**

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de
formatge. Fruita

Hummus amb natxos

Sopa Asteca

sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre

Tacs de pollastre

amb pollastre, mix de pebrots i espècies

Batut casolà de fruites

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous
escalats. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa

Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc**Mandonguilles a la santanderina**
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i
ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada de creïlla i regirat
d'espàrrecs. FruitaAmanida d'hivern amb taronja
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olivesArròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons

logurt

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

Lletuga, cogombre, safanòria

Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita francesa amb samfaina

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Crema de carabassa i coco
Aletes de pollastre rostides

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob
casolà. 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
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
88g	20.4g	30.5g 2.5g

DICIEMBRE

ALEGRÍA DE UN BOCADO

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Sopa Azteca

(sopa mexicana con ave,
tomate y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y
especias)

Dulce México

(batido casero de frutas)



ABJota explora el delicioso sabor de los **dulces naturales** y cómo pueden dar energía y bienestar. Con alegría, experimenta nuevas combinaciones y aprende que **lo saludable también puede ser delicioso.**



DESEMBRE

ALEGRIA D'UN MOS

Fusió Tex Mex

(natxos amb hummus)

Sopa Asteca

(sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre)

Tacs mariachis

(amb pollastre, mix de pimentó i espècies)

Dolç Mèxic

(batut casolà de fruites)



ABJota explora el deliciós sabor dels **dolços naturals** i com poden donar energia i benestar. Amb alegria, experimenta noves combinacions i aprén que **els aliments saludables, també poden ser deliciosos.**



menú



MENÚ NO CERDO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 4 Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 5 Lentejas a la jardinera con verduras Pizza margarita con queso, tomate y orégano Fruta de temporada
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 10 Garbanzos estofados Don hortalizas Pollo al ajillo Fruta de temporada	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandiense Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado	Lechuga, remolacha, maíz 16 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno pollo y verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
Fruta de temporada 22 Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas				



menú



MENÚ NO CARNE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Rollitos de primavera Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 4 Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 5 Lentejas a la jardinera con verduras Pizza margarita con queso, tomate y orégano Fruta de temporada
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 10 Garbanzos estofados Don hortalizas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandiense Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Filete de merluza en salsa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 16 Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno con verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Pescado blanco rustido al horno Fruta de temporada
22 Sopa juliana sopa de verduras Tacos mariachis con falafel con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas				



menú



MENÚ CELIACO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

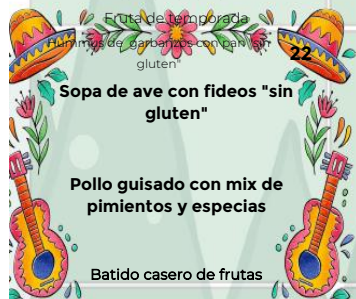
**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" 4 Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 5 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate con queso Fruta de temporada
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 10 Garbanzos estofados Don hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandiense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 16 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	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Macarrones ECO con carbonara de calabaza SIN LECHE Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 5 Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 10 Garbanzos estofados Don hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandiense Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus con pan	Lechuga, remolacha, maíz 16 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
22 Sopa de ave con fideos Pollo guisado con mix de pimientos y especias Alpro de soja				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 5 Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 10 Garbanzos estofados Don hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandiense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus con pan	Lechuga, remolacha, maíz 16 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	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas				



menú



MENÚ VEGANO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 4 Macarrones ECO con carbonara de calabaza SIN QUESO Judías verdes asadas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 5 Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con verduras y salsa de tomate Fruta de temporada
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Lentejas salteadas con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 10 Garbanzos estofados Don hortalizas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Fideua de verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Verduras asadas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 16 Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno con verduras Gelatina	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pisto asado con tosta casera de pan Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada
22 Sopa juliana sopa de verduras Tacos mariachis con falafel con mix de pimientos y especias Postre de soja				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 5 Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 10 Garbanzos estofados Don hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandiense Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 16 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
22 Sopa de ave con fideos Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-FRUTAS
ESPECÍFICAS

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta permitida	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta permitida	Hummus de garbanzos con pan 4 Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 5 Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda 10 Garbanzos estofados Don hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta permitida	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandiense Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno SIN MANZANA Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida Hummus con pan	Lechuga, remolacha, maíz 16 Sopa de ave con estrellitas Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	17 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta permitida
22 Sopa de ave con fideos Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas permitidas				



menú



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

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 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 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Filete de lomo en salsa verde SIN GUISANTES Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 5 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 10 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua de verduras con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 16 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Filete de lomo en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 5 Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 10 Garbanzos estofados Don hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua de verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 16 Sopa de ave con estremitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
22 Sopa de ave con fideos Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas				



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta permitida	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Hummus de garbanzos con tosta 4 Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 5 Lentejas a la jardinera con verduras Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta permitida
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda 10 Garbanzos estofados con hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta permitida	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandiense Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 16 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 permitida	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta permitida
22 Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas permitidas				



menú



MENÚ DIABÉTICO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa de ave con letras Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta/Postre indicado en IT	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pollo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, pepino 4 Macarrones ECO hervido con calabaza salteada Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, pepino 5 Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, lombarda 10 Garbanzos estofados Don hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta/Postre indicado en IT	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandiense Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza al caldo corto Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz 16 Sopa de ave con estrellitas Lomo rustido Fruta/Postre indicado en IT	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz la horno con magro salteado Yogur edulcorado/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta/Postre indicado en IT
22 Sopa de ave Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Pollo guisado Yogur edulcorado/Postre indicado en IT				



menú



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

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz con setas Don cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta permitida	Chips vegetales caseros 3 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Macarrones ECO con carbonara de calabaza SIN LECHE Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 5 Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta permitida
8	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda 10 Carbanzos estofados Don hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta permitida	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandiense Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 16 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Potaje de alubias con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta permitida
22 Sopa de ave con fideos Pollo guisado con mix de pimientos y especias Alpro de soja				



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!

