

menú



Diciembre 2025



CEIP HORTA MAJOR

Menu autonoma

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|---|---|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</p> | <p>01 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con tomate y cebolla</p> <p>Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</p> | <p>02 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</p> | <p>03 Hummus de garbanzos con tostas MACARRONES ECO con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</p> | <p>04 Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pizza de york y queso con jamón cocido, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</p> |
| <p>Festivo</p> | <p>08 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</p> | <p>09 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Lomo al ajillo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p> | <p>10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandicense con merluza y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</p> | <p>11 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato fresco Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</p> <p>Humus con nachos</p> <p>Sopa Azteca sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Tacos de pollo con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta</p> | <p>15 Lechuga, remolacha, maíz Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</p> | <p>16 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p> | <p>17 Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</p> | <p>18 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</p> |
| <p>Festivo</p> | <p>22 Festivo</p> | <p>23 Festivo</p> | <p>24 Festivo</p> | <p>25 Festivo</p> |
| <p>Festivo</p> | <p>29 Festivo</p> | <p>30 Festivo</p> | <p>31 Festivo</p> | <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p> |

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

| Energía | Grasas | AGS |
|---------------------|-------------------|--------------------|
| 3581kj 856kcal | 39.5g 7.5g | 12.7g 15.0g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares 20.4g | Proteinas 30.5g |
| 88g | Sal 2.5g | |

menú



desembre 2025



CEIP HORTA MAJOR

Menu autonoma

dilluns

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

Hamburguesa mixta en salsa
lionesa
al forn con 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

SOPAR: Ensalada caprese i parmesana
d'albergínies. Fruita

08

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capritxos de calamars
Fruita de temporada

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

15

Lletuga, safanòria, olives
Guisat de llentilles ECO
amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

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

22

Humus amb hatxos

Sopa Asteca

sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre

Tacs de pollastre

amb pollastre, mix de pebrots i espècies

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

SOPAR: Ensalada caprese i parmesana
d'albergínies. Fruita

09

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. Fruita

16

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa de putxero amb estreletes
d'aigua i porc
Mandonguilles a la santanderina
carb de porc al forn amb salsa de safanòria i
cebada
Fruita de temporada

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

23

Festiu

dimecres

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

10

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. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olives
Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons
logurt

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

24

Festiu

dijous

Hummus de cigrons amb llesca
MACARRONS ECO amb
carbonara de carabassa

Truita de creilla
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i
magre estofat. Fruita

11

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olives

Fideuà gaudiense
amb lluç i marisc
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit.
Fruita

18

Lletuga, cogombre, safanòria
Potatge de fesols amb verdures
amb creilla, carabassetes, ceba i safanòria
Truita francesa amb samfaina
Fruita de temporada

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

25

Festiu

divendres

Lletuga, dacsa, cogombre
Llentilles a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabassetes 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

12

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

19

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

26

Festiu



ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



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

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

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Dia menú temático

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia | Greix | ACG |
|--------------------|--------|------------------|
| 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). Informa a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·liciti
diligentment 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.

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

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

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ NO CARNE

DICIEMBRE 2025
irco
 alimentar cuidant

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|---|---|--|
| Lechuga, remolacha, maíz Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa de coliflor y queso 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 Rollitos de primavera 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 Pizza margarita con queso, tomate y orégano Fruta de temporada |
| | Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada | Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense Fruta de temporada | Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Filete de merluza en salsa Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada | Lechuga, remolacha, maíz Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada | Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno con verduras Yogur | Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada | Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pescado blanco rustido al horno Fruta de temporada |
| | Sopa juliana sopa de verduras Tacos mariachis con falafel con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas | | | |

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

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|--|---|
| Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" | Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con cebolla, zanahoria y puerro | Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas | Hummus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza | Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras |
| Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada | Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada | Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada | Lomo al horno con patatas Fruta de temporada | Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada |
| 8 Lechuga, zanahoria, olivas | 9 Arroz con salsa de tomate | 10 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas | 11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas | 12 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato |
| Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada | 13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas | 14 Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada | 15 Fideua gandicense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada | 16 Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas | 17 Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" | 18 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas | 19 Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria | 20 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco |
| Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus con pan | 21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada | 22 Arroz con magro Yogur | 23 Lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada | 24 Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada |
| Sopa de ave con fideos "sin gluten" | | | | |
| Tacos mariachis en pollo, mix de pimientos y especias | | | | |
| Batido casero de frutas | | | | |

LOS DULCES NATURALES



SABÍAS QUE:

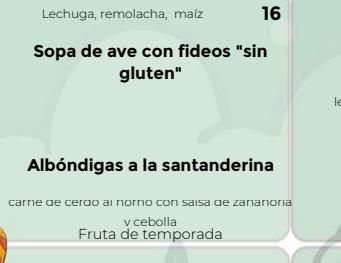
CONSEJOS SALUDABLES

menú



MENÚ CELIACO

DICIEMBRE 2025

| 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 don 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 "sin gluten" Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada | Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate con queso 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 don hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada | Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandicense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada | Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato  Muslo de pollo 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  | 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 | Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur | Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada | Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco  Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada |
|  | Sopa de ave con fideos "sin gluten"  Pollo guisado con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas |  |  |  |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



ALERGÍA/INTOLERANCIA PLÁTANO

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



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



**ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO
PESCADO**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES



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 Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada | Chips vegetales caseros Crema bretona 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 Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO 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 Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada | | Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo 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 | 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, pepino, zanahoria Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Fruta de temporada | Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada |
| | | | | Lechuga, pepino, zanahoria Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada |
| | | | | |

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

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LENTEJAS

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

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

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA SÉSAMO

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 | 1 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada | 2 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada | 3 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada | 4 Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada |
| | 8 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada | 10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense Fruta de temporada | 11 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo 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 Lechuga, zanahoria, olivas | 15 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 | 16 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada de invierno con naranja Arroz con magro Yogur | 17 Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada | 18 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada |
| | 22 Sopa de ave con fideos Tacos mariachis en pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas | | | |

LOS DULCES NATURALES



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



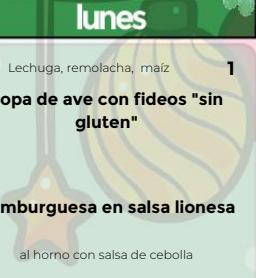
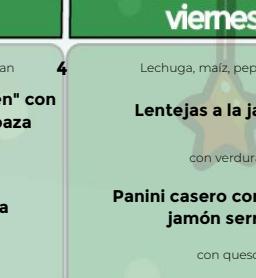
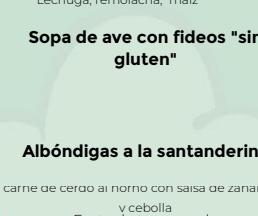
menú



**ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
COS-CACAHUETE-PIEL DE FRUTAS-
MOSTAZA**

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  con 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 Panini casero con tomate y jamón serrano con queso 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  con hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada | Ensalada completa  lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandicense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada | Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato  Muslo de pollo 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  Sopa de ave con fideos "sin gluten"  | 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 | Ensalada de invierno con naranja  lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur | Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras  con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada | Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco  Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada |
|  Sopa de ave con fideos "sin gluten" |  Pollo guisado con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas |  |  |  |



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!