

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>MACARRONES ECO con salsa de calabaza y queso</b> <b>Caprichos de calamar</b> <p> CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta</p>	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras especiadas</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso  <p> CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta</p>	Chips caseros de vegetales frescos <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</b> al horno <p> CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta</p>	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema Country grill</b> de verduras asadas <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón <p> CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta</p>	Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa castellana con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil <p> CENA: Ensalada templada de coucous y pescado azul con verduras al horno. Fruta</p>
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> <b>Crispy Chicken</b> <p> CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta</p>	Hummus de garbanzos con tostas <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate <b>Filete de merluza en salsa mery con guisantes salteados</b> al horno con ajo y perejil  <p> CENA: Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta</p>	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas camperas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> <p> CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta</p>	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Ensalada de otoño con granada</b> lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur <p> CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Croque Monsieur</b> pan con jamón cocido, queso y bechamel <p> CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</p>
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Hamburguesa mixta con pisto</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento <p> CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada</b>  <p> CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta</p>	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz caldoso con aceglas</b> <b>Tortilla de queso</b> <p> CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta</p>	Lechuga, tomate, maíz <b>Crema griega</b> con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro <b>Alitas de pollo rustidas</b> <p> CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta</p>	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> <b>Gallineta a la vizcaina</b> al horno con salsa de hortalizas <p> CENA: Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta</p>
Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de bullit</b> con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes <b>Lacón al pimentón</b> <p> CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta</p>	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz de montaña</b> con magro <b>Tortilla de cebolla y puerro</b> <p> CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Canelones gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso <p> CENA: Vichyssoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta</p>	<b>Hummus con nachos</b> <b>Cous cous con verduras</b> <b>Pollo al estilo Oriente Medio</b> con comino, canela y cúrcuma Kefir <p> CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta</p>	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias de la huerta</b> con hortalizas <b>Bacalao rebozado</b> <p> CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta</p>
<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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 iii). 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>				



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**
- De temporada**
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- 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	AGS
3656kj 847kcal	37.7g 7.3g	12.3g 14.4g
Hidratos de Carbono 91g	Azúcares 23.5g	Proteínas 29.1g
	Sal	2.8g



## dilluns

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

03

Lletuga, safanòria, olives  
**Cigrons amb verdures especiades**  
 amb hortalisses

04

**Remenat d'ou amb creïlles de l'oest**  
 amb creïlla i formatge  
 Fruita de temporada

05

**Crema de pèsols i pera**  
**Crispy Chicken**  
 Fruita de temporada

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

06

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

07

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

08

Lletuga, dacsa, olives  
**Crema de bullit**  
 amb creïlla, safanòria, ceba i baoques

**Braó de porc al pebre roig**  
 Fruita de temporada

09

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

10

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Macarrons ECO al pomodoro e funghi**  
 amb xampinyons i salsa de tomaca

**Filet de lluç amb salsa meri amb pèsols saltats**  
 al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

11

**SOPAR: Crema de vedella amb guarnició d'arròs i bròcoli.** Fruita

12

Lletuga, safanòria, olives  
**Llentilles camperoles**  
 amb hortalisses

**Truita de creïlla**  
 Fruita de temporada

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

13

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs caldós amb bledes**  
 Truita de formatge

Fruita de temporada

14

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

15

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Arròs de muntanya**  
 amb magre

**Truita de ceba i porro**  
 Fruita de temporada

16

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

17

Lletuga, dacsa, olives  
**Crema de bullit**  
 amb creïlla, safanòria, ceba i baoques

**Braó de porc al pebre roig**  
 Fruita de temporada

18

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

19

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Arròs caldós amb bledes**  
 Truita de formatge

Fruita de temporada

20

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

21

Lletuga, safanòria, olives  
**Crema grega**  
 amb cigrons, carabassa, safanòria i porro

**Aletes de pollastre rostides**  
 Fruita de temporada

22

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

23

Lletuga, safanòria, olives  
**Estofat de llentilles ECO amb moniato de temporada**

**Palaia en tempura**  
 Fruita de temporada

24

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

25

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Arròs de muntanya**  
 amb magre

**Truita de ceba i porro**  
 Fruita de temporada

26

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

27

Lletuga, safanòria, llombarda  
**Hummus amb natxos**  
**Cous cous amb verdures**

**Pollastre a l'estil Orient Mitjà**  
 amb comí, canyella i círcuma

Quefir

28

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

29

Lletuga, safanòria, llombarda  
**Fesols de l'horta**  
 amb hortalisses

**Bacallà arrebossat**  
 Fruita de temporada

30

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

31

**INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERÀNCIES NECESSITATS ESPECIALS:**  
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies 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.

## RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



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

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



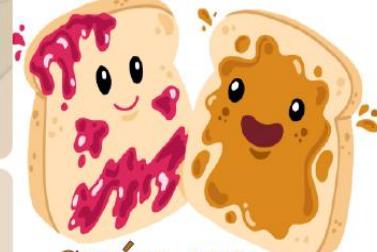
**SABÍAS QUE:**

**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 <b>Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso</b> Caprichos de calamar Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras especiadas</b> con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos <b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema country grill</b> con verduras asadas Cazuela de pescado blanco en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa juliana con estrellitas</b> Judías verdes salteadas con arroz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> Rollito de primavera Fruta de temporada	Hummus con tosta <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas camperas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún <b>Ensalada de otoño con granada</b> Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Potaje de alubias con verduras</b> Panini casero vegetal Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de minestrone con fideos</b> Hamburguesa falafel con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</b> Platija en tempura Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz caldoso con acelgas</b> Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Crema griega</b> con garbanzos y calabaza <b>Verduras asadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> Bon tomate Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de bullit</b> con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes <b>Verduras asadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz con verduras</b> Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b> <b>Macarrones salteados con verduras</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>Cous cous con verduras</b> Verduras asadas con patata al horno Kéfir	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias de la huerta</b> Bon hortalizas <b>Bacalao rebozado</b> 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 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras especiadas</b> con hortalizas Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos <b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema country grill</b> con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b>	Hummus con pan <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones</b> Bon champiñones y salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas camperas</b> con hortalizas Pollo asado con patatas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún <b>Ensalada de otoño con granada</b> Arroz con verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</b>	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz caldoso con acelgas</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Crema griega</b> con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</b> Bon tomate <b>Gallineta a la vizcaína</b> Fruta de temporada
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 <b>Crema de bullit</b> con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz de montaña</b> con magro	Hummus con pan <b>Ensalada mixta</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias de la huerta</b> Bon hortalizas <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> 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 CELIACO

# NOVIEMBRE 2025

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

ALERGÍA/INTOLERANCIA PLÁTANO

# NOVIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

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

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-  
PESCADO

# NOVIEMBRE 2025

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

# NOVIEMBRE 2025



irco  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>3</b> Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b> Verduras salteadas con arroz Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos <b>5</b> Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno. Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>6</b> Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>7</b> 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 <b>10</b> Crema de verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>11</b> macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones Bon champiñones y salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>12</b> Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún <b>13</b> Ensalada de otoño con granada Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>14</b> Hervido valenciano Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>17</b> 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 <b>18</b> Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>20</b> Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b> Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> Crema de verduras Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>25</b> Arroz de montaña con magro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>26</b> Ensalada mixta Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>27</b> Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>28</b> Hervido valenciano 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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras especiadas</b> con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos <b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema country grill</b> con verduras asadas Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas camperas</b> con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas y atún <b>Ensalada de otoño con granada</b> Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Potaje de alubias con verduras</b> Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz caldoso con acelgas</b> Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Crema griega</b> con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> Bon tomate Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de bullit</b> con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz de montaña</b> con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b> Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Cous cous con verduras</b> Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias de la huerta</b> 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 LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ  
NO CERDO

# NOVIEMBRE 2025

irco  
alimentar cuidant

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

# NOVIEMBRE 2025



irco  
alimentar cuidant

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

# 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!