

# menú



desembre 2025



IES LA VALL D'ALBA (VALL D'ALBA)

Menu autonoma

**irco**  
alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <b>Sopa coberta amb lletres</b> d'aigua i porc <b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla <b>Fruita de temporada</b></p> <p> Tempura de carabassetes i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>01 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives <b>Truita d'arròs</b> Fruita de temporada</p> <p> Ensalada caprese i parmesana d'albergínies. Fruita</p>	<p>02 <b>Xips vegetals casolans</b> <b>Crema bretona</b> amb fesols blancs i hortalisses <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita de temporada</p> <p> Sopa minestrone i ous al plat. Fruita</p>	<p>03 <b>Hummus de cigrons amb llesca</b> <b>MACARRONS ECO amb carbonara de carabassa</b> <b>Varetes de lluç</b> Fruita de temporada</p> <p> Sopas tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita</p>	<p>04 <b>Lletuga, dacsa, cogombre</b> <b>Cigrons estofats</b> amb ceba, safanòria, carabassetes i pimentó <b>Pizza de york i formatge</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge <b>Fruita de temporada</b></p> <p> Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita</p>
<p><b>Festiu</b></p>	<p>08 Lletuga, safanòria, olives <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Capritxos de calamars</b> <b>Fruita de temporada</b></p> <p> Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita</p>	<p>09 Lletuga, tomaca, llombarda <b>Olleta del Maestrat</b> amb hortalisses <b>Truita de formatge</b> <b>Fruita de temporada</b></p> <p> Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, tomaca, llombarda <b>Amanida completa</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives <b>Fideuà gandiense</b> amb lluç i marisc <b>Fruita de temporada</b></p> <p> Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita</p>	<p>11 Lletuga, cogambre, safanòria <b>Crema de moniato fresc</b> <b>Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma</b> <b>Fruita de temporada</b></p> <p> Wok de verdures i ou dur. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>Guisat de llentilles ECO</b> amb hortalisses <b>Bacallà arrebossat</b> <b>Fruita de temporada</b></p> <p> Bollit valencià i titot en salsa de formatges. Fruita</p> <p> Hummus amb hatxos</p> <p> Sopa Asteca</p> <p> sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre</p> <p> Tacs de pollastre</p> <p>amb pollastre, mix de pebrots i espècies</p> <p>Batut casolà de fruites</p> <p> Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, remolatxa, dacsa <b>Sopa de putxero amb estreletes</b> d'aigua i porc <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba <b>Fruita de temporada</b></p> <p> Ensalada de creilla i regitat d'espàrrecs. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives <b>Amanida d'hivern amb taronja</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives <b>Arròs caldós amb magre</b> iogurt</p> <p> Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, cogambre, safanòria <b>Potatge de fesols amb verdures</b> amb creïlla, carabassetes, ceba i safanòria <b>Truita francesa amb samfaina</b> <b>Fruita de temporada</b></p> <p> Crema de carabassetes i peix blanc en papillota. Fruita</p>	<p>18 Lletuga, tomaca, dacsa, olives <b>Crema de carabassa i coco</b> <b>Aletes de pollastre rostides</b> <b>Fruita de temporada</b></p> <p> Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita</p>
<p><b>Festiu</b></p>	<p>22 <b>Festiu</b></p>	<p>23 <b>Festiu</b></p>	<p>24 <b>Festiu</b></p>	<p>25 <b>Festiu</b></p>
<p><b>Festiu</b></p>	<p>29 <b>Festiu</b></p>	<p>30 <b>Festiu</b></p>	<p>31 <b>Festiu</b></p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lergies 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.</p>

## ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



### SABIES QUE:

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.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS
3581kj 856kcal	39.5g 7.5g	12.7g 15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	20.4g	30.5g 2.5g

# menú



Diciembre 2025



IES LA VALL D'ALBA (VALL D' ALBA)

Menu autonoma

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes									
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo <b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>01 <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Tortilla de arroz</b></p> <p>02 Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</p>	<p>03 Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</p>	<p>04 Hummus de garbanzos con tostadas <b>MACARRONES ECO con carbonara de calabaza</b> <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</p>	<p>05 Lechuga, maíz, pepino <b>Garbanzos estofados</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Pizza de york y queso</b> con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>									
<p>Festivo</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Caprichos de calamar</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</p>	<p>09 Lechuga, tomate, lombarda <b>Olleta del Maestrat</b> con hortalizas <b>Tortilla de queso</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>10 <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Fideua gandiense</b> con merluza y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de boniato fresco</b> <b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta</p>									
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Guisado de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</p> <p>Humus con nachos <b>Sopa Azteca</b> sopa mexicana con ave, tomate y cilantro <b>Tacos de pollo</b> con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</p>	<p>16 <b>Ensalada de invierno con naranja</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz caldoso con magro</b> Yogur</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>17 <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de calabaza y coco</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> 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 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>	<p>Valor nutricional (Promedio diario de la comida del medio día)</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía 3581kj 856kcal</td> <td>Grasas 39.5g 7.5g</td> <td>ACG 12.7g 15.0g</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de Carbono 88g</td> <td>Azúcares 20.4g</td> <td>Proteínas 30.5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Sal 2.5g</td> </tr> </table>	Energía 3581kj 856kcal	Grasas 39.5g 7.5g	ACG 12.7g 15.0g	Hidratos de Carbono 88g	Azúcares 20.4g	Proteínas 30.5g			Sal 2.5g
Energía 3581kj 856kcal	Grasas 39.5g 7.5g	ACG 12.7g 15.0g											
Hidratos de Carbono 88g	Azúcares 20.4g	Proteínas 30.5g											
		Sal 2.5g											

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

**menú**

MENÚ NO CERDO

**DICIEMBRE 2025**
**irco**  
 alimentar cuidant

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

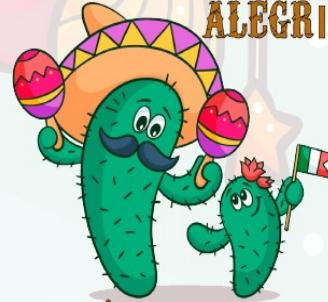
**LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA**
**SABÍAS QUE:****CONSEJOS SALUDABLES**

**menú**

MENÚ NO CARNE

**DICIEMBRE 2025**
**irco**  
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa juliana con letras</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada	1 <b>Ensalada mediterránea con atún</b> Fruta de temporada	2 <b>Tortilla de arroz</b> Fruta de temporada	3 <b>Chips vegetales caseros</b> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Rollitos de primavera</b> Fruta de temporada	4 <b>Hummus de garbanzos con tosta</b> <b>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</b> Fruta de temporada
				5 <b>Garbanzos estofados</b> Fruta de temporada
	8 <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta de temporada	9 <b>Caprichos de calamar</b> Fruta de temporada	10 <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	11 <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Fideua gandicense</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	15 <b>Sopa minestrone con estrellitas</b> sopa de verduras Fruta de temporada	16 <b>Hamburguesa falafel al horno</b> Fruta de temporada	17 <b>Ensalada de invierno con naranja</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz caldoso con verduras</b> Yogur	18 <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa con pisto asado</b> Fruta de temporada
				19 <b>Crema de calabaza y coco</b> <b>Pescado blanco rustido al horno</b> Fruta de temporada
Fruta de temporada <b>Nachos con queso</b> <b>Sopa juliana</b> sopa de verduras <b>Tacos mariachis con falafel</b> con mix de pimientos y especias <b>Batido casero de frutas</b>	22 Fruta de temporada			

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

**menú**ALERGÍA/INTOLERANCIA FRUTAS  
ESPECÍFICAS

# DICIEMBRE 2025

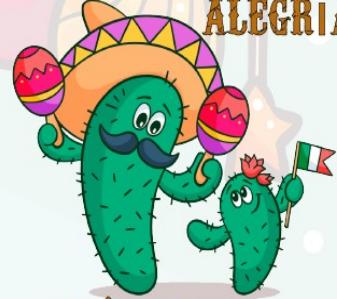
**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 <small>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</small> <b>Hamburguesa en salsa lionesa</b> <small>al horno con salsa de cebolla</small> Fruta permitida	2 <b>Sopa cubierta con letras</b> <small>Fruta permitida</small> <b>Ensalada mediterránea con atún</b>	3 <b>Chips vegetales caseros</b> <small>Fruta permitida</small> <b>Crema bretona</b> <small>con alubias blancas y hortalizas</small> <b>Solomillo de pollo empanado</b> <small>Fruta permitida</small>	4 <b>Hummus de garbanzos con tosta</b> <small>Fruta permitida</small> <b>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</b> <small>Fruta permitida</small>	5 <b>Lechuga, maíz, pepino</b> <small>Fruta permitida</small> <b>Garbanzos estofados</b> <small>Fruta permitida</small>
8 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <small>Fruta permitida</small> <b>Caprichos de calamar</b>	9 <b>Lechuga, zanahoria, olivas</b> <b>Garbanzos estofados</b> <small>con hortalizas</small> <b>Tortilla de queso</b> <small>Fruta permitida</small>	10 <b>Lechuga, tomate, lombarda</b> <b>Ensalada completa</b> <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</small> <b>Fideua gandicense</b> <small>Fruta permitida</small>	11 <b>Varitas de merluza</b> <small>Fruta permitida</small>	12 <b>Pizza de jamón cocido y queso</b> <small>con tomate</small> <b>Crema de boniato</b> <small>Fruta permitida</small>
15 <b>Guiso de lentejas ECO</b> <small>con hortalizas</small> <b>Bacalao rebozado</b> <small>Fruta permitida</small>	16 <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> <small>de ave y cerdo</small> <b>Lomo a la santanderina</b> <small>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</small> Fruta permitida	17 <b>Ensalada de invierno</b> <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</small> <b>Arroz caldoso con magro</b> <small>Yogur</small>	18 <b>Potaje de alubias con verduras</b> <small>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</small> <b>Tortilla francesa con pisto asado</b> <small>Fruta permitida</small>	19 <b>Crema de calabaza</b> <small>SIN COCO</small> <b>Alitas de pollo rustidas</b> <small>Fruta permitida</small>
22 <b>Sopa Azteca</b> <small>sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</small> <b>Tacos mariachis</b> <small>con pollo, mix de pimientos y especias</small> <b>Batido casero de frutas permitidas</b>				

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

**menú**ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE-FRUTAS ROSÁCEAS**DICIEMBRE 2025****irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con letras</b>  Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	2  Ensalada mediterránea con atún  Tortilla de arroz Fruta permitida	Chips vegetales caseros  Crema bretona con alubias blancas y hortalizas  <b>Pechuga de pollo rebozada casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	3  Hummus de garbanzos con pan  <b>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</b>  Varitas de merluza Fruta permitida	4  Lechuga, maíz, pepino  <b>Garbanzos estofados</b> con queso Fruta permitida
8  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	9  <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas  <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	10  Lechuga, tomate, lombarda  <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Fideua gandicense</b> Fruta permitida	11  <b>Crema de boniato</b>  <b>Muslo de pollo al horno</b> SIN MANZANA Fruta permitida	12  <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida
15  <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta permitida	16  <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Tacos mariachis</b> con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas permitidas	17  <b>Ensalada de invierno con naranja</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Arroz caldoso con magro</b> Yogur	18  <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Tortilla francesa con pisto asado</b> Fruta permitida	19  <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta permitida

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

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

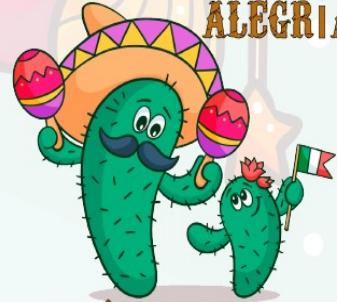
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con letras</b>  Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	1  2  Ensalada mediterránea con atún  Tortilla de arroz  Fruta de temporada	Chips vegetales caseros  Crema bretona con alubias blancas y hortalizas  <b>Pechuga de pollo rebozada casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	3  4  Hummus de garbanzos con pan  <b>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</b> SIN LECHE  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	5  6  Lechuga, maíz, pepino  <b>Garbanzos estofados</b>  Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
8  Arroz con salsa de tomate  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	9  Lechuga, zanahoria, olivas  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	10  11  Lechuga, tomate, lombarda  <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada	12  13  Lechuga, pepino, zanahoria  <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Fideua gandicense</b>  Fruta de temporada	14  15  <b>Crema de boniato</b>  <b>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</b>  Fruta de temporada
15  <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada Hummus de garbanzo	16  <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta de temporada	17  18  Lechuga, pepino, zanahoria  <b>Ensalada de invierno con naranja</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Arroz caldoso con magro</b>  Fruta de temporada	19  <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Tortilla francesa con pisto asado</b>  Fruta de temporada	20  <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Fruta de temporada
21  <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Pollo guisado con mix de pimientos y especias</b> Alpro de soja	22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100  101  102  103  104  105  106  107  108  109  110  111  112  113  114  115  116  117  118  119  120  121  122  123  124  125  126  127  128  129  130  131  132  133  134  135  136  137  138  139  140  141  142  143  144  145  146  147  148  149  150  151  152  153  154  155  156  157  158  159  160  161  162  163  164  165  166  167  168  169  170  171  172  173  174  175  176  177  178  179  180  181  182  183  184  185  186  187  188  189  190  191  192  193  194  195  196  197  198  199  200  201  202  203  204  205  206  207  208  209  210  211  212  213  214  215  216  217  218  219  220  221  222  223  224  225  226  227  228  229  230  231  232  233  234  235  236  237  238  239  240  241  242  243  244  245  246  247  248  249  250  251  252  253  254  255  256  257  258  259  260  261  262  263  264  265  266  267  268  269  270  271  272  273  274  275  276  277  278  279  280  281  282  283  284  285  286  287  288  289  290  291  292  293  294  295  296  297  298  299  300  301  302  303  304  305  306  307  308  309  310  311  312  313  314  315  316  317  318  319  320  321  322  323  324  325  326  327  328  329  330  331  332  333  334  335  336  337  338  339  340  341  342  343  344  345  346  347  348  349  350  351  352  353  354  355  356  357  358  359  360  361  362  363  364  365  366  367  368  369  370  371  372  373  374  375  376  377  378  379  380  381  382  383  384  385  386  387  388  389  390  391  392  393  394  395  396  397  398  399  400  401  402  403  404  405  406  407  408  409  410  411  412  413  414  415  416  417  418  419  420  421  422  423  424  425  426  427  428  429  430  431  432  433  434  435  436  437  438  439  440  441  442  443  444  445  446  447  448  449  450  451  452  453  454  455  456  457  458  459  460  461  462  463  464  465  466  467  468  469  470  471  472  473  474  475  476  477  478  479  480  481  482  483  484  485  486  487  488  489  490  491  492  493  494  495  496  497  498  499  500  501  502  503  504  505  506  507  508  509  510  511  512  513  514  515  516  517  518  519  520  521  522  523  524  525  526  527  528  529  530  531  532  533  534  535  536  537  538  539  540  541  542  543  544  545  546  547  548  549  550  551  552  553  554  555  556  557  558  559  560  561  562  563  564  565  566  567  568  569  570  571  572  573  574  575  576  577  578  579  580  581  582  583  584  585  586  587  588  589  590  591  592  593  594  595  596  597  598  599  600  601  602  603  604  605  606  607  608  609  610  611  612  613  614  615  616  617  618  619  620  621  622  623  624  625  626  627  628  629  630  631  632  633  634  635  636  637  638  639  640  641  642  643  644  645  646  647  648  649  650  651  652  653  654  655  656  657  658  659  660  661  662  663  664  665  666  667  668  669  670  671  672  673  674  675  676  677  678  679  680  681  682  683  684  685  686  687  688  689  690  691  692  693  694  695  696  697  698  699  700  701  702  703  704  705  706  707  708  709  710  711  712  713  714  715  716  717  718  719  720  721  722  723  724  725  726  727  728  729  730  731  732  733  734  735  736  737  738  739  740  741  742  743  744  745  746  747  748  749  750  751  752  753  754  755  756  757  758  759  760  761  762  763  764  765  766  767  768  769  770  771  772  773  774  775  776  777  778  779  780  781  782  783  784  785  786  787  788  789  790  791  792  793  794  795  796  797  798  799  800  801  802  803  804  805  806  807  808  809  8010  8011  8012  8013  8014  8015  8016  8017  8018  8019  8020  8021  8022  8023  8024  8025  8026  8027  8028  8029  8030  8031  8032  8033  8034  8035  8036  8037  8038  8039  8040  8041  8042  8043  8044  8045  8046  8047  8048  8049  8050  8051  8052  8053  8054  8055  8056  8057  8058  8059  8060  8061  8062  8063  8064  8065  8066  8067  8068  8069  8070  8071  8072  8073  8074  8075  8076  8077  8078  8079  8080  8081  8082  8083  8084  8085  8086  8087  8088  8089  8090  8091  8092  8093  8094  8095  8096  8097  8098  8099  80100  80101  80102  80103  80104  80105  80106  80107  80108  80109  80110  80111  80112  80113  80114  80115  80116  80117  80118  80119  80120  80121  80122  80123  80124  80125  80126  80127  80128  80129  80130  80131  80132  80133  80134  80135  80136  80137  80138  80139  80140  80141  80142  80143  80144  80145  80146  80147  80148  80149  80150  80151  80152  80153  80154  80155  80156  80157  80158  80159  80160  80161  80162  80163  80164  80165  80166  80167  80168  80169  80170  80171  80172  80173  80174  80175  80176  80177  80178  80179  80180  80181  80182  80183  80184  80185  80186  80187  80188  80189  80190  80191  80192  80193  80194  80195  80196  80197  80198  80199  80200  80201  80202  80203  80204  80205  80206  80207  80208  80209  80210  80211  80212  80213  80214  80215  80216  80217  80218  80219  80220  80221  80222  80223  80224  80225  80226  80227  80228  80229  80230  80231  80232  80233  80234  80235  80236  80237  80238  80239  80240  80241  80242  80243  80244  80245  80246  80247  80248  80249  80250  80251  80252  80253  80254  80255  80256  80257  80258  80259  80260  80261  80262  80263  80264  80265  80266  80267  80268  80269  80270  80271  80272  80273  80274  80275  80276  80277  80278  80279  80280  80281  80282  80283  80284  80285  80286  80287  80288  80289  80290  80291  80292  80293  80294  80295  80296  80297  80298  80299  80300  80301  80302  80303  80304  80305  80306  80307  80308  80309  80310  80311  80312  80313  80314  80315  80316  80317  80318  80319  80320  80321  80322  80323  80324  80325  80326  80327  80328  80329  80330  80331  80332  80333  80334  80335  80336  80337  80338  80339  80340  80341  80342  80343  80344  80345  80346  80347  80348  80349  80350  80351  80352  80353  80354  80355  80356  80357  80358  80359  80360  80361  80362  80363  80364  80365  80366  80367  80368  80369  80370  80371  80372  80373  80374  80375  80376  80377  80378  80379  80380  80381  80382  80383  80384  80385  80386  80387  80388  80389  80390  80391  80392  80393  80394  80395  80396  80397  80398  80399  80400  80401  80402  80403  80404  80405  80406  80407  80408  80409  80410  80411  80412  80413  80414  80415  80416  80417  80418  80419  80420  80421  80422  80423  80424  80425  80426  80427  80428  80429  80430  80431  80432  80433  80434  80435  80436  80437  80438  80439  80440  80441  80442  80443  80444  80445  80446  80447  80448  80449  80450  80451  80452  80453  80454  80455  80456  80457  80458  80459  80460  80461  80462  80463  80464  80465  80466  80467  80468  80469  80470  80471  80472  80473  80474  80475  80476  80477  80478  80479  80480  80481  80482			

**menú**

MENÚ CELIACO

**DICIEMBRE 2025**
**irco**  
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	2 Ensalada mediterránea con atún	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas	3 Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" <b>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>Garbanzos estofados</b>
Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Tortilla de arroz Fruta de temporada	<b>Pechuga de pollo rebozada casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate</b> con queso Fruta de temporada
8 <b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	9 <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	10 <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	11 <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</b> Fruta de temporada	12 <b>Crema de boniato</b> <b>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada Sopas de garbanzos con pan "sin gluten" Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas	15 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta de temporada	16 <b>Ensalada de invierno con naranja</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz caldoso con magro</b> Yogur	17 <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa con pisto asado</b> Fruta de temporada	18 <b>Crema de calabaza y coco</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada
22				

**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 <b>Sopa de ave con letras</b>  Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	1  2  Ensalada mediterránea con atún  Tortilla de arroz  Fruta de temporada	Chips vegetales caseros  Crema bretona con alubias blancas y hortalizas  <b>Pechuga de pollo rebozada casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	3  4  Hummus de garbanzos con pan  <b>Macarrones ECO con carbonara de calabaza</b>  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	5  6  Lechuga, maíz, pepino  <b>Garbanzos estofados</b>  Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
8  Arroz con salsa de tomate  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	9  Lechuga, zanahoria, olivas  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	10  11  Lechuga, tomate, lombarda  <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta de temporada	12  13  Lechuga, pepino, zanahoria  <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Fideua gandicense</b>  Fruta de temporada	14  15  <b>Crema de boniato</b>  <b>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</b>  Fruta de temporada
15  Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada Hummus de garbanzo	16  <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta de temporada	17  18  Lechuga, pepino, zanahoria  <b>Ensalada de invierno con naranja</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Arroz caldoso con magro</b>  Yogur	19  20  Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Tortilla francesa con pisto asado</b>  Fruta de temporada	21  22  <b>Crema de calabaza y coco</b>  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Fruta de temporada
23  <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Tacos mariachis</b> con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas	24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100  101  102  103  104  105  106  107  108  109  110  111  112  113  114  115  116  117  118  119  120  121  122  123  124  125  126  127  128  129  130  131  132  133  134  135  136  137  138  139  140  141  142  143  144  145  146  147  148  149  150  151  152  153  154  155  156  157  158  159  160  161  162  163  164  165  166  167  168  169  170  171  172  173  174  175  176  177  178  179  180  181  182  183  184  185  186  187  188  189  190  191  192  193  194  195  196  197  198  199  200  201  202  203  204  205  206  207  208  209  210  211  212  213  214  215  216  217  218  219  220  221  222  223  224  225  226  227  228  229  230  231  232  233  234  235  236  237  238  239  240  241  242  243  244  245  246  247  248  249  250  251  252  253  254  255  256  257  258  259  259  260  261  262  263  264  265  266  267  268  269  270  271  272  273  274  275  276  277  278  279  280  281  282  283  284  285  286  287  288  289  289  290  291  292  293  294  295  296  297  298  299  299  300  301  302  303  304  305  306  307  308  309  309  310  311  312  313  314  315  316  317  318  319  319  320  321  322  323  324  325  326  327  328  329  329  330  331  332  333  334  335  336  337  338  339  339  340  341  342  343  344  345  346  347  348  349  349  350  351  352  353  354  355  356  357  358  359  359  360  361  362  363  364  365  366  367  368  369  369  370  371  372  373  374  375  376  377  378  379  379  380  381  382  383  384  385  386  387  388  389  389  390  391  392  393  394  395  396  397  398  399  399  400  401  402  403  404  405  406  407  408  409  409  410  411  412  413  414  415  416  417  418  419  419  420  421  422  423  424  425  426  427  428  429  429  430  431  432  433  434  435  436  437  438  439  439  440  441  442  443  444  445  446  447  448  449  449  450  451  452  453  454  455  456  457  458  459  459  460  461  462  463  464  465  466  467  468  469  469  470  471  472  473  474  475  476  477  478  479  479  480  481  482  483  484  485  486  487  488  489  489  490  491  492  493  494  495  496  497  498  498  499  499  500  501  502  503  504  505  506  507  508  509  509  510  511  512  513  514  515  516  517  518  519  519  520  521  522  523  524  525  526  527  528  529  529  530  531  532  533  534  535  536  537  538  539  539  540  541  542  543  544  545  546  547  548  549  549  550  551  552  553  554  555  556  557  558  559  559  560  561  562  563  564  565  566  567  568  569  569  570  571  572  573  574  575  576  577  578  579  579  580  581  582  583  584  585  586  587  588  589  589  590  591  592  593  594  595  596  597  598  598  599  599  600  601  602  603  604  605  606  607  608  609  609  610  611  612  613  614  615  616  617  618  619  619  620  621  622  623  624  625  626  627  628  629  629  630  631  632  633  634  635  636  637  638  639  639  640  641  642  643  644  645  646  647  648  649  649  650  651  652  653  654  655  656  657  658  659  659  660  661  662  663  664  665  666  667  668  669  669  670  671  672  673  674  675  676  677  678  679  679  680  681  682  683  684  685  686  687  688  689  689  690  691  692  693  694  695  696  697  698  698  699  699  700  701  702  703  704  705  706  707  708  709  709  710  711  712  713  714  715  716  717  718  719  719  720  721  722  723  724  725  726  727  728  729  729  730  731  732  733  734  735  736  737  738  739  739  740  741  742  743  744  745  746  747  748  749  749  750  751  752  753  754  755  756  757  758  759  759  760  761  762  763  764  765  766  767  768  769  769  770  771  772  773  774  775  776  777  778  779  779  780  781  782  783  784  785  786  787  788  789  789  790  791  792  793  794  795  796  797  798  798  799  799  800  801  802  803  804  805  806  807  808  809  809  810  811  812  813  814  815  816  817  818  819  819  820  821  822  823  824  825  826  827  828  829  829  830  831  832  833  834  835  836  837  838  839  839  840  841  842  843  844  845  846  847  848  849  849  850  851  852  853  854  855  856  857  858  859  859  860  861  862  863  864  865  866  867  868  869  869  870  871  872  873  874  875  876  877  878  879  879  880  881  882  883  884  885  886  887  888  888  889  889  890  891  892  893  894  895  896  897  898  898  899  899  900  901  902  903  904  905  906  907  908  909  909  910  911  912  913  914  915  916  917  918  919  919  920  921  922  923  924  925  926  927  928  929  929  930  931  932  933  934  935  936  937  938  939  939  940  941  942  943  944  945  946  947  948  949  949  950  951  952  953  954  955  956  957  958  959  959  960  961  962  963  964  965  966  967  968  969  969  970  971  972  973  974  975  976  977  978  978  979  979  980  981  982  983  984  985  986  987  988  988  989  989  990  991  992  993  993  994  994  995  995  996  996  997  997  998  998  999  999  1000  1000  1001  1001  1002  1002  1003  1003  1004  1004  1005  1005  1006  1006  1007  1007  1008  1008  1009  1009  1010  1010  1011  1011  1012  1012  1013  1013  1014  1014  1015  1015  1016  1016  1017  1017  1018  1018  1019  1019  1020  1020  1021  1021  1022  1022  1023  1023  1024  1024  1025  1025  1026  1026  1027  1027  1028  1028  1029  1029  1030  1030  1031  1031  1032  1032  1033  1033  1034  1034  1035  1035  1036  1036  1037  1037  1038  1038  1039  1039  1040  1040  1041  1041  1042  1042  1043  1043  1044  1044  1045  1045  1046  1046  1047  1047  1048  1048  1049  1049  1050  1050  1051  1051  1052  1052  1053  1053  1054  1054  1055  1055  1056  1056  1057  1057  1058  1058  1059  1059  1060  1060  1061  1061  1062  1062  1063  1063  1064  1064  1065  1065  1066  1066  1067  1067  1068  1068  1069  1069  1070  1070  1071  1071  1072  1072  1073  1073  1074  1074  1075  1075  1076  1076  1077  1077  1078  1078  1079  1079  1080  1080  1081  1081  1082  1082  1083  1083  1084  1084  1085  1085  1086  1086  1087  1087  1088  1088  1089  1089  1090  1090  1091  1091  1092  1092  1093  1093  1094  1094  1095  1095  1096  1096  1097  1097  1098  1098  1099  1099  1100  1100  1101  1101  1102  1102  1103  1103  1104  1104  1105  1105  1106  1106  1107  1107  1108  1108  1109  1109  1110  1110  1111  1111  1112  1112  1113  1113  1114  1114  1115  1115  1116  1116  1117  1117  1118  1118  1119  1119  1120  1120  1121  1121  1122  1122  1123  1123  1124  1124  1125  1125  1126  1126  1127  1127  1128  1128  1129  1129  1130  1130  1131  1131  1132  1132  1133  1133  1134  1134  1135  1135  1136  1136  1137  1137  			

# 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.**

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!