



## lunes

Lechuga, remolacha, maíz  
**Macarrones con salsa de calabaza y queso**  
**Caprichos de calamar**  
 Fruta de temporada

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

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

CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

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

CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

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

CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo 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.

## martes

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Garbanzos con verduras especiadas**  
con hortalizas  
**Revuelto de huevo con patatas del oeste**  
con patata y queso  
 Fruta de temporada  
 CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta

Hummus de garbanzos con tostas  
**Macarrones al pomodoro e funghi**  
con champiñones y salsa de tomate  
**Filete de merluza en salsa mery con guisantes salteados**  
al horno con ajo y perejil  
 Fruta de temporada  
 CENA: Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada**  
con puerro y espinacas  
**Platija en tempura**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Arroz de montaña**  
con magro  
**Tortilla de cebolla y puerro**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

## miércoles

Chips caseros de vegetales frescos  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de abadejo gratinado con ajoaceite**  
al horno  
 Fruta de temporada  
 CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Lentejas camperas**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Arroz caldoso con aceglas**  
**Tortilla de queso**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  
**Ensalada mixta con atún**  
**Canelones gratinados**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso  
 Fruta de temporada  
 CENA: Vichyssoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

## jueves

Lechuga, maíz, pepino  
**Crema Country grill**  
de verduras asadas  
**Cazuela de magro en salsa**  
con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón  
 Fruta de temporada  
 CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Buffet de ensaladas  
**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco  
Yogur  
 Fruta de temporada  
 CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz  
**Crema griega**  
con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro  
**Alitas de pollo rustidas**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Alubias de la huerta**  
con hortalizas  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

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

## viernes

Lechuga, lombarda, olivas  
**Sopa castellana con estrellitas**  
de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo al chilindrón**  
en salsa con pimentón, orégano y perejil  
 Fruta de temporada  
 CENA: Ensalada templada de coucous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Potaje de alubias con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Croque Monsieur**  
pan con jamón cocido, queso y bechamel  
 Fruta de temporada  
 CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Espaguetis al pesto de albahaca**  
**Gallinita a la vizcaína**  
al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta de temporada  
 CENA: Pavlo a la naranja con berenjena asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Alubias de la huerta**  
con hortalizas  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta

## RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



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

## CONSEJOS SALUDABLES

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

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

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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



## dilluns

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

03

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

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

10

Hummus de cigrons amb llesca  
**Macarrons 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

11

SOPAR: Bollit valencià i shaksuka. Fruita

17

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

13

SOPAR: Verdures torrades i peix blanc al vapor. Fruita

24

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

25

SOPAR: Peix blanc amb verdunes en papillote. Fruita

## dimarts

Lletuga, safanòria, olives  
**Cigrons amb verdunes especiades**  
amb hortalisses  
**Remenat d'ou amb creïlles de l'oest**  
amb creilla i formatge

04

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

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

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

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Estofat de llentilles amb moniato de temporada**  
amb porro i espinaucs

**3 Palaeia en tempura**

Fruita de temporada

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

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

**Truita de ceba i porro**

Fruita de temporada

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

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

05

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de creilla i verdunes i llom al pebre. Fruita

Lletuga, safanòria, olives  
**Llentilles camperoles**  
amb hortalisses  
**Truita de creilla**

Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Arròs caldós amb bledes**

**Truita de formatge**

Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau amb verdunes al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Arròs caldós amb bledes**

**Truita de formatge**

Fruita de temporada

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

## dimecres

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

06

Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i truita de carabasseta. Fruita

Lletuga, safanòria, olives  
**Bufet d'amanides**  
**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc logurt

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, dacsa  
**Crema grega**

amb cigrons, carabassa, safanòria i porro

**Aletes de pollastre rostides**

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de quinoa i ous trencats. Fruita

Lletuga, safanòria, olives  
**Hummus amb natxos**

**Cous cous amb verdunes**

**Pollastre a l'estil Orient Mitjà**

amb comí, canyella i círcuma

Quefir

SOPAR: Saltat d'arròs amb verdunes i regular d'esparreguts. Fruita

SOPAR: Ensalada verda i pasta fullada de formatge i verdunes. Fruita

## dijous

## divendres

Lletuga, llombarda, olives  
**Sopa castellana amb estrelles**  
d'aigua i potc amb ou

07

Cuixa de pollastre al xilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert

Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Potatge de fesols amb verdunes**  
amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Croque Monsieur**  
pa amb pernil dolç, formatge i beixamel

Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, olives  
**Espaguetis al pesto d'alfàbega**

**Escórpora a la biscaïna**  
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Titot a la taronja amb alberginia rostida. Fruita

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

amb hortalisses

**Bacallà arrebossat**

Fruita de temporada

## RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



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

## CONSELLS SALUDABLES

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

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

## 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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA

# NOVIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

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

MENÚ NO CARNE

# NOVIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con salsa de calabaza</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 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 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	Buffet de ensaladas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria 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 con boniato rojo de temporada</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 Verduras asadas con guarnición de arroz 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> Verduras asadas con guarnición de arroz 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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LENTEJAS

# NOVIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con salsa de calabaza</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras especiadas</b> con hortalizas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema country grill</b> con verduras asadas Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Verduras salteadas con arroz</b> Fruta de temporada	Buffet de ensaladas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Potaje de alubias con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria pan con jamón cocido, queso y bechamel Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria 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 Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> Bon tomate Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de bullit</b> con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz de montaña</b> con magro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cous cous con verduras</b> Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias de la huerta</b> Bon hortalizas Fruta de temporada
<b>Lomo al pimentón</b> Fruta de temporada	<b>Tortilla de cebolla y puerro</b> Fruta de temporada	<b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada	<b>Pollo al estilo oriente medio</b> Fruta de temporada	<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

# menú

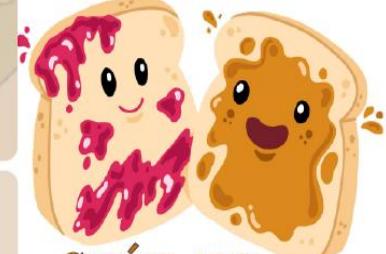
MENÚ VEGANO

# NOVIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones con salsa de calabaza</b> Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</b> Verduras asadas con patata al horno Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos <b>Arroz con salsa de tomate</b> Salteado de verduras con lenteja Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino con verduras asadas <b>Crema country grill</b> Cous cous salteado con hortalizas 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 al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate Salteado de guisantes encebollados Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas camperas</b> con hortalizas <b>Patata asada al pimentón</b> Fruta de temporada	Buffet de ensaladas SIN ATÚN <b>Arroz con verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria con patata, calabacín, cebolla y 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 con boniato rojo de temporada</b> Calabacín encebollado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz caldoso con acelgas</b> Tomate a la provenzal 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 <b>Menestra de verduras rehogadas</b> Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de bullit</b> Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz con verduras</b> Calabacín encebollado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Ensalada mixta</b> SIN ATÚN <b>Macarrones salteados con verduras</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>Cous cous con verduras</b> Verduras asadas con patata al horno Postre de soja	Lechuga, zanahoria, lombarda Bon hortalizas <b>Alubias de la huerta</b> Bon hortalizas <b>Rollito de primavera</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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA-HUEVO-  
MENÚ NO CARNE

# NOVIEMBRE 2025



**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" 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>Pescado al horno 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 pescado blanco en salsa</b> Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa juliana con fideos "sin gluten"</b> sopa de verduras <b>Judías verdes salteadas con arroz</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> Bon champiñones y salsa de tomate <b>Pescado blanco en salsa</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones</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>Patata asada al pimentón</b> Fruta de temporada	Buffet de ensaladas <b>Arroz del senyoret</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 verduritas</b> SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</b> sopa de verduras <b>Pescado blanco en salsa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz caldoso con acelgas</b> <b>Tomate a la provenzal</b> 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 "sin gluten" 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>Verduras asadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz de montaña</b> con magro <b>Calabacín encebollado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con verduras</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Sopa juliana con fideos "sin gluten"</b> sopa de verduras <b>Verduras asadas con patata al horno</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
<b>RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD</b>				
<b>SABÍAS QUE:</b>				
<b>CONSEJOS SALUDABLES</b>				
<p>* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria</p>				

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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

# NOVIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

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> 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> 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 Pollo asado con patatas Fruta de temporada	Buffet de ensaladas Arroz con verduras 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 "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 con boniato rojo de temporada</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz caldoso con acelgas</b> Lomo gratinado con 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 Pechuga de pollo en su jugo 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> 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

# 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:**



## POSTRES

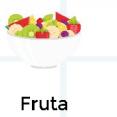
**Si he comido:**



**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 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!