



## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

Lechuga, remolacha, maíz  
**MACARRONES ECO al pomodoro e funghi**  
con champiñones y salsa de tomate

**Platija en tempura**  
Yogur

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

**Ensalada de otoño con queso y granada**

lechuga, lombarda, rábano, zanahoria, olivas  
**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco

Yogur

**CENA:** Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz  
**Sopa de cocido con estrellitas**  
de ave y cerdo con huevo

**Cocido completo**  
con garbanzos, magro, patata y hortalizas

Yogur

**CENA:** Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

**Ensalada mixta con queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

**Canelones gratinados**  
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso

Fruta de temporada

**CENA:** Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Olla viuda**

con legumbres y 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

**10 Hummus de garbanzos con tostas**

**Espirales con salsa de calabaza y queso**

**Merluza en salsa mery con guisantes**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

**CENA:** Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

**17 Sopa de cocido con estrellitas**

de ave y cerdo con huevo

**Cocido completo**

con garbanzos, magro, patata y hortalizas

Yogur

**CENA:** Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino

**24 Arroz de montaña**

al horno con cebolla y especias

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

**CENA:** Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Chips caseros de vegetales frescos  
**Sopa de picadillo con fideos**

de ave y cerdo con huevo

**Hamburguesa mixta con samfaina**

de ternera y cerdo al horno

Fruta de temporada

**CENA:** Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

**11 Estofado de LENTEJAS ECO**

con cebolla, calabacín y pimiento

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

**CENA:** Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino

**12 Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas en salsa lionesa**

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

**25 Crema de bullet con crostones caseros**

patata, zanahoria, cebolla, judías verdes

**Lomo adobado en salsa**

al horno con tomate triturado, cebolla y orégano

Fruta de temporada

**CENA:** Vichyssoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

Lechuga, maíz, pepino  
**05 Arroz caldoso con alcachofas de temporada**

**Filete de abadejo gratinado con ajoaceite**

al horno

Fruta de temporada

**CENA:** Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**13 Crema arcoíris**

de zanahoria y remolacha

**Crispy chicken**

pollo rebozado

Fruta de temporada

**CENA:** Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

**20 Alubias a la hortelana**

con cebolla, zanahoria, calabacín

**Tortilla rellena de queso**

Fruta de temporada

**CENA:** Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

**21 Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara**

con leche

**Rustidera de abadejo con guisantes**

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

**CENA:** Pavlo a la naranja con berenjena asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

**28 Potaje de garbanzos**

con verduras

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta de temporada

**CENA:** Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

**27 Hummus de garbanzos con nachos**

**26 Cous cous con verduras**

Kefir

Fruta de temporada

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

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

**28 Tortilla de patata y calabacín**

Fruta de temporada

## 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!

**eco** Ingredientes ECO

**Ma** De temporada

**Ca** Gastronomía local

**Pe** Proteína vegetal

**Di** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

**Pe** Pescado sostenible

**3** Fuente de omega 3

**Sug** Sugerencia CENA

**Di** Día menú temático

**Di** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3573kj 854kcal	38.5g	7.7g 12.5g 14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.7g	29.0g 2.5g



## dilluns

## dimarts

## dimecres

## dijous

## divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa

03

**MACARRONS ECO al pomodoro e funghi**  
amb xampinyons i salsa de tomaca**Palai en tempura**

lorgut

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

10

**Amanida de tardor amb formatge i magranà**

lletuga, llobarda, rave, safanòria, olives

**Arròs del senyoret**

amb peix i marisc

lorgut

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

17

Lletuga, remolatxa, dacsa

**Sopa de putxero amb estreletes**  
d'au i porc amb ou**Putxero complet**

amb cigrans, magre, creilles i hortalisses

lorgut

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

24

**Amanida mixta amb formatge**  
enciam, tomaca, carlota, dacsa, olives**Canelons gratinats**

amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge

Fruita de temporada

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

25

Lletuga, safanòria, cogombre

**Arròs de muntanya**  
al forn amb ceba i espècies**Bacallà arreboçat**  
Fruita de temporada

Fruita de temporada

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

04

Lletuga, safanòria, olives  
**Olla viuda**  
amb llegums i hortalisses

05

**Remenat d'ou amb patates de l'oest**  
amb creilla i formatge

Fruita de temporada

06

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

11

**Hummus de cigrans amb llesca**  
**Espirals amb salsa de carabassa i formatge****Lluç en salsa meri amb pésols**  
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

07

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

12

Lletuga, safanòria, olives

**Llenties a la jardinera amb arròs**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

13

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

14

Lletuga, safanòria, cogombre

**Arròs amb salsa de tomaca**

15

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

16

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

17

SOPAR: Verdures torrades i peix blanc al vapor. Fruita.

18

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

19

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

20

Lletuga, safanòria, cogombre

**Arròs amb salsa de tomaca**

21

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

22

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

23

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

24

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

25

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

26

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

27

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

28

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

29

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

30

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

31

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

32

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

33

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

34

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

35

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

36

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

37

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

38

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

39

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

40

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

41

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

42

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

43

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

44

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

45

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

46

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

47

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

48

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

49

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

50

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

51

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

52

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

53

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

54

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

55

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

56

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

57

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

58

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

59

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

60

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

61

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

62

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

63

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

64

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

65

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

66

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

67

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

68

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

69

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

70

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

71

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

72

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

73

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

74

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

75

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

76

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

77

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

78

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

79

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

80

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

81

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

82

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

83

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

84

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

85

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

86

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

87

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

88

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

89

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

90

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

91

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

92

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

93

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

94

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

95

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

96

Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

97

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

98

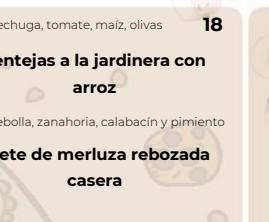
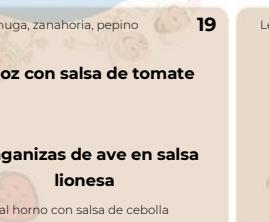
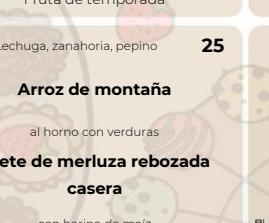
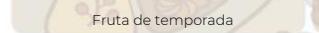
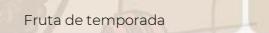
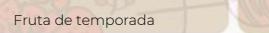
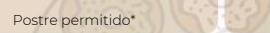
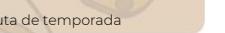
Lletuga, safanòria, cogombre

**Llenties a la jardinera amb arròs**

99

SOPAR: Crema de quinoa i ous trencats. Fruita

100

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> sin queso	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas	 Chips caseros de vegetales frescos <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo	 Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento	 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras
 <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Savia de soja	 <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada	 <b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> Fruta de temporada	 <b>Filete de abadejo a la riojana</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	 <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada
 <b>Ensalada de otoño con granada</b> sin queso	 <b>Espirales estilo italiana</b> sin queso	 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	 <b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> sin queso Fruta de temporada
 <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Savia de soja	 <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas de ave en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
 <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo	 <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas de ave en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	 <b>Espaguetis a la toscana</b> sin queso <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
 <b>Ensalada mixta</b> sin queso	 <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	 <b>Sopa de fideos con verduras</b> <b>Pollo al horno rustido</b> al horno permitido*	 <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

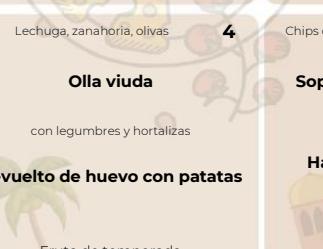
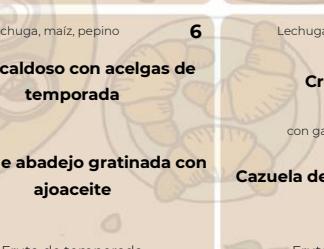
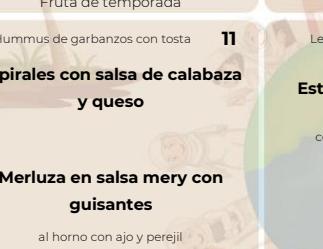
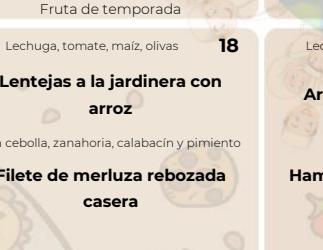
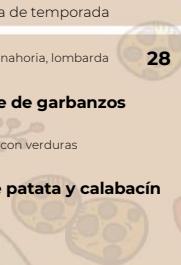
\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

# menú

MENÚ NO CERDO

# NOVIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b> <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas	Chips caseros de vegetales frescos <b>5</b> <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras	Lechuga, maíz, pepino <b>6</b> <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>7</b> <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras
				
Platija en tempura  Yogur	Revuelto de huevo con patatas  Fruta de temporada	Hamburguesa falafel con samfaina al horno  Fruta de temporada	Filete de abadejo gratinada con ajoaceite  Fruta de temporada	Cazuela de hortalizas y patata  Fruta de temporada
<b>10</b> <b>Ensalada de otoño con queso y granada</b> lechuga, lombarda, zanahoria, olivas	<b>11</b> <b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b>	<b>12</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	<b>13</b> <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha  <b>Rollitos de primavera</b> Fruta de temporada	<b>14</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Pizza de atún</b> con tomate y queso Fruta de temporada
				
Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur	Merluza en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	<b>19</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>20</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín	<b>21</b> <b>Espaguetis a la toscana</b> con tomate, calabacín, puerro y queso
<b>17</b> <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras	<b>18</b> <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>26</b> <b>Hamburguesa falafel en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla  <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada	<b>27</b> <b>Cous cous con verduras</b> patata, zanahoria, cebolla, judías verdes	<b>28</b> <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno  <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras
				
Cocido completo sin carne Yogur	Filete de merluza rebozada casera  Fruta de temporada	<b>24</b> <b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas	<b>25</b> <b>Arroz de montaña</b> al horno con cebolla y especias  <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	<b>22</b> <b>Hamburguesa falafel estilo Oriente Medio</b> Fruta de temporada
				
Macarrones salteados con hortalizas con tomate y queso Fruta de temporada	Crema de bullit con crostones caseros patata, zanahoria, cebolla, judías verdes  <b>Verduras asadas con guarnición de cous cous</b> Fruta de temporada	<b>23</b> <b>Cous cous con verduras</b>	<b>24</b> <b>Hamburguesa falafel estilo Oriente Medio</b> Kéfir	<b>25</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

# NOVIEMBRE 2025



**irco**  
alimentar cuidant

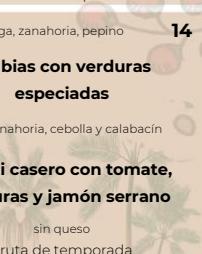
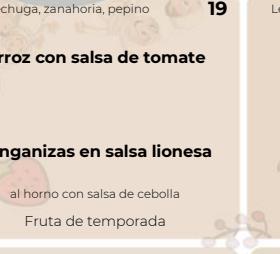
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> Bón champiñones y salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b> <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas	Chips caseros de vegetales frescos <b>5</b> <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras	Lechuga, maíz, pepino <b>6</b> <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>7</b> <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras
Tempura de verduras	Revuelto de huevo con patatas	Hamburguesa falafel con samfaina al horno	Milhojas de berenjena, patata y calabacín	Cazuela de hortalizas y patata
Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>10</b> <b>Ensalada de otoño con queso y granada</b> lechuga, lombarda, zanahoria, olivas	<b>11</b> <b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b>	<b>12</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento	<b>13</b> <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha	<b>14</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín
Paella de verduras	Ratatouille de verduras con tomate y hortalizas	Tortilla de patata Fruta de temporada	Rollitos de primavera Fruta de temporada	Pizza de verduras con tomate Fruta de temporada
Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>18</b> <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, zanahoria, pepino <b>19</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>20</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín	Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Espaguetis a la toscana</b> con tomate, calabacín, puerro y queso
Cocido completo	Calabacín rebozado	Hamburguesa falafel en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla	Tortilla rellena de queso Fruta de temporada	Fruta de temporada
Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>24</b> <b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas	<b>25</b> <b>Arroz de montaña</b> al horno con cebolla y especias	<b>26</b> <b>Crema de bullit con crostones caseros</b> patata, zanahoria, cebolla, judías verdes	<b>27</b> <b>Cous cous con verduras</b>	<b>28</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras
Macarrones salteados con hortalizas con tomate y queso	Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas	Verduras asadas con guarnición de cous cous	Hamburguesa falafel estilo Oriente Medio	Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Kéfir	Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> sin queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Savia de soja	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b> <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada	 Chips caseros de vegetales frescos <b>5</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>6</b> <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>7</b> <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada
 <b>10</b> <b>Ensalada de otoño</b> sin queso <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Savia de soja	 <b>11</b> <b>Espirales estilo italiana</b> sin queso <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 <b>12</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	 <b>13</b> <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>14</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> sin queso Fruta de temporada
 Lechuga, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Savia de soja	 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>18</b> <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, pepino <b>19</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>20</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Espaguetis a la toscana</b> sin queso <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
 <b>24</b> <b>Ensalada mixta</b> sin queso <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate, sin queso Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, pepino <b>25</b> <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	 Hummus de garbanzos con nachos <b>27</b> <b>Cous cous con verduras</b> <b>Pollo estilo Oriente Medio</b> Postre permitido*	 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>28</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE

# NOVIEMBRE 2025



irco  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada	 Chips caseros de vegetales frescos <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento <b>Filete de abadejo a la riojana</b> Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada
<b>Ensalada de otoño con queso</b> sin granada <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	<b>Espirales estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	<b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	<b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
<b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Yogur	<b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	<b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno con salsa de cebolla <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	<b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada	<b>Espaguetis a la toscana</b> con tomate, calabacín, puerro y queso <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
<b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate y queso Fruta de temporada	<b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	<b>Sopa de fideos con verduras</b> Postre permitido*	<b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
FRUTOS SECOS-CACAHUETE

# NOVIEMBRE 2025



irco  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> sin queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada
10 <b>Ensalada de otoño</b> sin queso, sin granada <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Fruta de temporada	11 <b>Espirales estilo italiana</b> sin queso <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	12 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	13 <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	14 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> sin queso Fruta de temporada
17 <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada	18 <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	19 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas de ave en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	20 <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	21 <b>Espaguetis a la toscana</b> sin queso <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
24 <b>Ensalada mixta</b> sin queso <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate, sin queso Fruta de temporada	25 <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	26 <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	27 <b>Sopa de fideos con verduras</b> Postre permitido*	28 <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

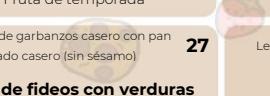
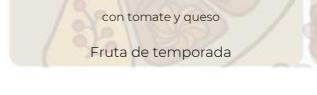
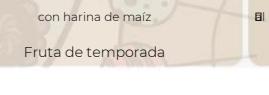
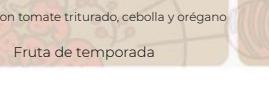
RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas	 Chips caseros de vegetales frescos <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo	 Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento	 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras
 Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Yogur	 Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	 <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada	 Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	 <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada
 <b>Ensalada de otoño con queso</b> sin granada	 <b>Espirales estilo italiana</b> con tomate y queso	 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	 <b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
 <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	 <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	 <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada
 <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Yogur	 <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	 <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada	 <b>Espaguetis a la toscana</b> con tomate, calabacín, puerro y queso <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
 <b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas	 <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	 <b>Sopa de fideos con verduras</b> Postre permitido*	 <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b> <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas	Chips caseros de vegetales frescos <b>5</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo	Lechuga, maíz, pepino <b>6</b> <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>7</b> <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras
<b>Platija en tempura</b> Yogur	<b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada	<b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> al horno Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo gratinada con ajoaceite</b> Fruta de temporada	<b>Cazuela de pavo con hortalizas guisadas</b> Fruta de temporada
<b>10</b> <b>Ensalada de otoño con queso y granada</b> lechuga, lombarda, zanahoria, olivas	<b>11</b> <b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b>	<b>12</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	<b>13</b> <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha	<b>14</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín
<b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	<b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	<b>15</b> <b>Crispy chicken</b> pollo rebozado Fruta de temporada	<b>16</b> <b>Pizza de atún</b> con tomate y queso Fruta de temporada	
Lechuga, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>18</b> <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, zanahoria, pepino <b>19</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>20</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín	Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Espaguetis a la toscana</b> con tomate, calabacín, puerro y queso
<b>Cocido completo</b> sin carne Yogur	<b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	<b>22</b> <b>Longanizas de ave en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	<b>23</b> <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada	<b>24</b> <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
<b>24</b> <b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas	<b>25</b> <b>Arroz de montaña</b> al horno con cebolla y especias	<b>26</b> <b>Crema de bullit con crostones caseros</b> patata, zanahoria, cebolla, judías verdes	<b>27</b> <b>Cous cous con verduras</b>	<b>28</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras
<b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate y queso Fruta de temporada	<b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	<b>29</b> <b>Muslo de pollo en salsa</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	<b>30</b> <b>Pollo estilo Oriente Medio</b> Kéfir	<b>31</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

 RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**

**SABÍAS QUE:**
**CONSEJOS SALUDABLES**

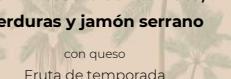
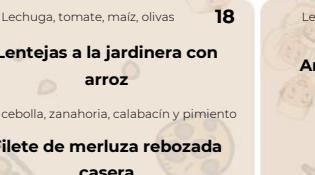
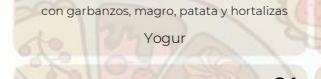
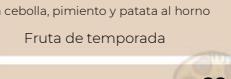
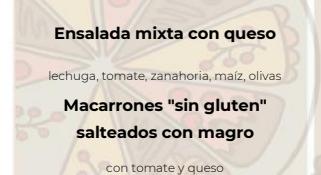
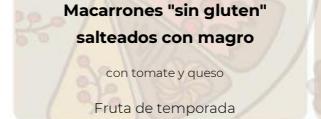
# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA SOJA-POLLO-PAVO

# NOVIEMBRE 2025



irco  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b> <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas	 Chips caseros de vegetales frescos <b>5</b> <b>Sopa juliana con fideos "sin gluten"</b> con huevo	 Lechuga, maíz, pepino <b>6</b> <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento	 Lechuga, maíz, pepino <b>7</b> <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras
 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>10</b> <b>Ensalada de otoño con queso y granada</b>	 Hummus de garbanzos con pan <b>11</b> <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</b>	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento	 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b> <b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha	 Lechuga, zanahoria, pepino <b>14</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín
 Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur	 Merluza en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 Tortilla de patata Fruta de temporada	 Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	 Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano con queso Fruta de temporada
 Sopa juliana con fideos "sin gluten" con huevo	 Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	 Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Tortilla rellena de queso Fruta de temporada	 Espaguetis "sin gluten" a la toscana con tomate, calabacín, puerro y queso
 Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Yogur	 Filete de merluza rebozada casera Fruta de temporada	 Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Tortilla rellena de queso Fruta de temporada	 Rustidela de abadejo con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
 Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas	 Arroz de montaña al horno con verduras	 Crema de bullit sin crostones	 Lomo al horno rustido al horno con tomate triturado, cebolla y orégano	 Potaje de garbanzos con verduras
 Macarrones "sin gluten" salteados con magro con tomate y queso Fruta de temporada	 Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Sopa de fideos "sin gluten" con verduras Postre permitido*	 Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

# menú

MENÚ CELIACO

# NOVIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla viuda</b> sin lentejas <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada	 Chips caseros de vegetales frescos <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras
<b>10</b> <b>Ensalada de otoño con queso y granada</b> lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	<b>11</b> <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</b> <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	<b>12</b> <b>Estofado de alubias</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	<b>13</b> <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>14</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</b> con tomate y queso Fruta de temporada
<b>17</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Yogur	<b>18</b> <b>Garbanzos a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	<b>19</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	<b>20</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada	<b>21</b> <b>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, calabacín, puerro y queso <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
<b>24</b> <b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate y queso Fruta de temporada	<b>25</b> <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>26</b> <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	<b>27</b> <b>Hummus de garbanzos</b> <b>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</b> <b>Pollo al horno rustido</b> Postre permitido*	<b>28</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>Alimentos prohibidos:</b> trigo, avena, cebada, centeno, espelta, kamut, triticale, tomate frito, ketchup, miel, zumos, cucherías, galletas, cereales, aquarius, bollería industrial, productos procesados que contengan azúcar, manzana, pera, cieruela, melocotón.				
Lechuga, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Macarrones "sin gluten" al funghi</b> sin salsa de tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b> <b>Alubias con verduras permitidas</b> Fruta de temporada permitida	Chips caseros de vegetales frescos <b>5</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> sin salsa de tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>6</b> <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> sin salsa de tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>7</b> <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras permitidas <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida
<b>10</b> <b>Ensalada de otoño con queso y granada</b> lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Fruta de temporada permitida	<b>11</b> <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	<b>12</b> <b>Estofado de alubias</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	<b>13</b> <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	<b>14</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</b> sin salsa de tomate Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz <b>18</b> <b>Garbanzos a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino <b>19</b> <b>Arroz con hortalizas permitidas</b> al horno con salsa de cebolla <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>20</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</b> sin salsa de tomate <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida
<b>24</b> <b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> sin salsa de tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino <b>25</b> <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras permitidas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> sin salsa de tomate Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos <b>27</b> <b>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras permitidas</b> Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>28</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras permitidas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada permitida

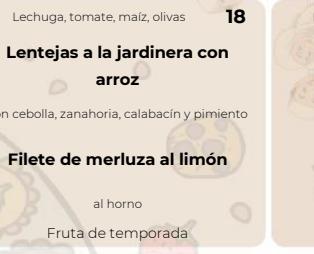
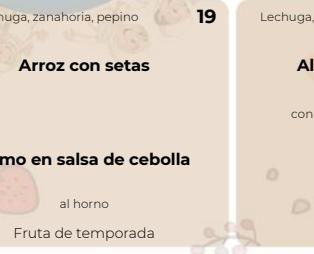
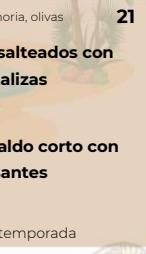
RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Macarrones ECO al funghi</b> sin salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b> <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas	Chips caseros de vegetales frescos <b>5</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo	Lechuga, maíz, pepino <b>6</b> <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> al horno	Lechuga, maíz, pepino <b>7</b> <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras
<b>Filete de merluza al horno</b> Yogur desnatado	<b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	<b>Lomo con pisto asado</b> al horno Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo al caldo corto</b> al horno Fruta de temporada	<b>Salteado de magro con hortalizas</b> al horno Fruta de temporada
				
Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>10</b> <b>Ensalada de otoño</b>	Humus de garbanzos <b>11</b> <b>Espirales salteados con calabaza</b> sin queso	Lechuga, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b> <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha	Lechuga, zanahoria, pepino <b>14</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín
<b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur desnatado	<b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	<b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	<b>Muslo de pollo rústido</b> al horno Fruta de temporada	<b>Pizza de atún</b> con tomate (sin queso) Fruta de temporada
				
Lechuga, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>18</b> <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, zanahoria, pepino <b>19</b> <b>Arroz con setas</b> al horno	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>20</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín	Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> Fruta de temporada
<b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Yogur desnatado	<b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada	<b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	<b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	<b>Abadejo al caldo corto con guisantes</b> Fruta de temporada
				
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>24</b> <b>Ensalada mixta</b>	Lechuga, zanahoria, pepino <b>25</b> <b>Arroz de montaña</b> al horno con cebolla y especias	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema de bullit</b> sin crostons	Humus de garbanzos <b>27</b> <b>Cous cous con verduras</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>28</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras
<b>Macarrones salteados con hortalizas</b> sin queso Fruta de temporada	<b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	<b>Lomo con hortalizas asadas</b> al horno Fruta de temporada	<b>Muslo de pollo asado</b> al horno Postre permitido*	<b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</b> sin queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla viuda</b> sin lentejas <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada	 Chips caseros de vegetales frescos <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo <b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada
 <b>Ensalada de otoño con granada</b> sin queso <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Fruta de temporada	 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza</b> sin queso <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 <b>Estofado de alubias</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	 <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Huevo duro con jamón serrano</b> Fruta de temporada
 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada	 <b>Garbanzos a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas de ave en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	 <b>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</b> sin queso <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
 <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate, sin queso Fruta de temporada	 <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	 <b>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</b> Postre permitido*	 <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTA-LACTOSA

# NOVIEMBRE 2025



**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>Alimentos prohibidos:</b> manzana, pera, ciruela, cereza, melocotón, albaricoque, nectarina, paraguayas, mermeladas y zumos naturales. Productos con lactosa.				
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> sin queso	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas	Chips caseros de vegetales frescos <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo	Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras
<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Savia de soja	<b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada permitida	<b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> Fruta de temporada permitida	<b>Filete de abadejo a la riojana</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada permitida	<b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada permitida
10 <b>Ensalada de otoño con granada</b> sin queso	11 <b>Espirales estilo italiana</b> sin queso	12 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	13 <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	14 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> sin queso Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo	Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, zanahoria, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Espaguetis a la toscana</b> sin queso <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida
17 <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Savia de soja	18 <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada permitida	19 <b>Longanizas de ave en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida	20 <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada permitida	21 <b>Ensalada mixta</b> sin queso <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras
24 <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate, sin queso Fruta de temporada permitida	25 <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	26 <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada permitida	27 <b>Cous cous con verduras permitidas</b> Postre permitido*	28 <b>Pollo al horno rustido</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada permitida

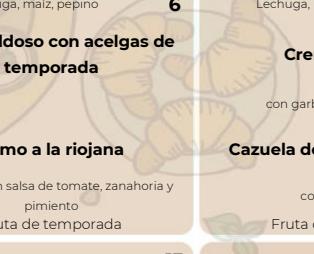
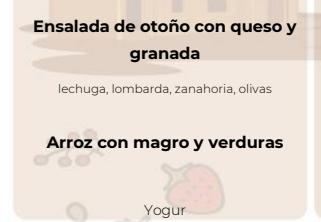
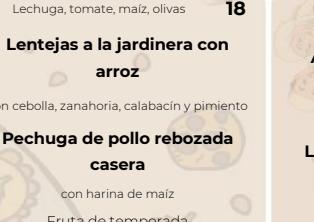
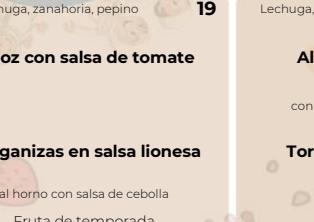
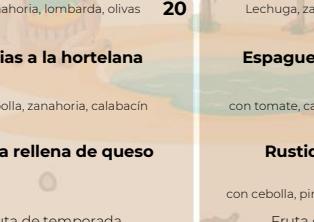
RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas	 Chips caseros de vegetales frescos <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo	 Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras
 <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	 <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada	 <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada	 <b>Lomo a la riojana</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	 <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada
 <b>Ensalada de otoño con queso y granada</b> lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Yogur	 <b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b> Fruta de temporada	 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	 <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
 <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Yogur	 <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada	 <b>Espaguetis a la toscana</b> con tomate, calabacín, puerro y queso <b>Rustidera de pollo</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
 <b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones salteados con pollo con tomate y queso Fruta de temporada	 <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	 <b>Sopa de fideos con verduras</b> Postre permitido*	 <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

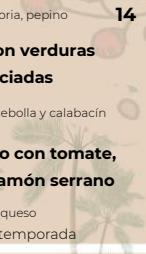
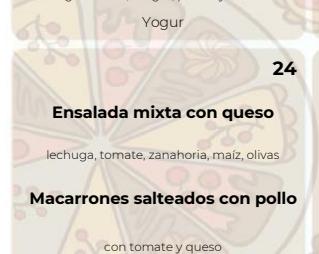
RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada	 Chips caseros de vegetales frescos <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada
 <b>Ensalada de otoño con queso y granada</b> lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>Arroz con magro y verduras</b> Yogur	 <b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b> <b>Lomo asado</b> al horno Fruta de temporada	 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
 <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Yogur	 <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Espaguetis a la toscana</b> con tomate, calabacín, puerro y queso <b>Rustidera de pollo</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
 <b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate y queso Fruta de temporada	 <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	 Hummus de garbanzos con pan <b>Sopa de fideos con verduras</b> Postre permitido*	 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO-  
PESCADO-CELIACO

# NOVIEMBRE 2025



irco  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e fungi</b> Bon champiñones y salsa de tomate <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla viuda</b> sin lentejas <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada	 Chips caseros de vegetales frescos <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada
<b>10</b> <b>Ensalada de otoño con queso y granada</b> lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>Arroz con magro y verduras</b> Yogur	<b>11</b> <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</b> Fruta de temporada <b>Lomo asado</b> al horno Fruta de temporada	<b>12</b> <b>Estofado de alubias</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	<b>13</b> <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>14</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Huevo duro con jamón serrano</b> Fruta de temporada
<b>17</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Yogur	<b>18</b> <b>Garbanzos a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>19</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	<b>20</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada	<b>21</b> <b>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, calabacín, puerro y queso <b>Rustidera de pollo</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada
<b>24</b> <b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate y queso Fruta de temporada	<b>25</b> <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>26</b> <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	<b>27</b> <b>Hummus de garbanzos</b> <b>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</b> Postre permitido*	<b>28</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO  
CRUDO-PESCADO (si salmón, merluza,  
bacalao fresco)-MARISCO

# NOVIEMBRE 2025



irco  
alimentar cuidant

**Alimentos prohibidos:** huevo crudo, tortillas o huevos poco cocinados, pescado (excepto los permitidos), marisco, precocinados.

**Alimentos permitidos:** si come merluza, salmón y bacalao, huevos o tortilla bien cocinada.

Lechuga, remolacha, maíz 3

**Macarrones al pomodoro e funghi**

con champiñones y salsa de tomate

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Yogur

## martes



Lechuga, zanahoria, olivas 4

**Olla viuda**

con legumbres y hortalizas

**Jamón serrano y queso**

Fruta de temporada

10

**Ensalada de otoño con queso y granada**

lechuga, lombarda, zanahoria, olivas

**Arroz con magro y verduras**

Yogur

17

**Sopa de ave con estrellitas**

sin huevo

**Cocido completo**

con garbanzos, magro, patata y hortalizas

Yogur

24

**Ensalada mixta con queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

**Macarrones salteados con pollo**

con tomate y queso

25

**Arroz de montaña**

al horno con verduras

**Filete de merluza rebozada casera**

Fruta de temporada

## miércoles



Chips caseros de vegetales frescos 5

**Sopa de ave con fideos**

sin huevo

**Hamburguesa mixta con samfaina**

de ternera y cerdo al horno

Fruta de temporada

11

**Espirales con salsa de calabaza y queso**

12

**Merluza en salsa mery con guisantes**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

18

**Lentejas a la jardinera con arroz**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

25

**Filete de merluza rebozada casera**

Fruta de temporada

## jueves



Lechuga, maíz, pepino 6

**Arroz caldoso con aceglas de temporada**

al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento

Fruta de temporada

13

**Lomo a la riojana**

de zanahoria y remolacha

**Pechuga de pollo rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

19

**Longanizas en salsa lionesa**

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

26

**Crema de bullit**

sin crostones

**Lomo en salsa**

Fruta de temporada

## viernes



Lechuga, maíz, pepino 7

**Crema griega**

con garbanzos y verduras

14

**Cazuela de magro en salsa**

con hortalizas

Fruta de temporada

20

**Alubias con verduras especiadas**

con zanahoria, cebolla y calabacín

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Fruta de temporada

21

**Espaguetis a la toscana**

con tomate, calabacín, puerro y queso

27

**Alubias a la hortelana**

con cebolla, zanahoria, calabacín

**Rustidera de pollo**

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

28

**Potaje de garbanzos**

con verduras

**Lomo al horno**

Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>Alimentos prohibidos:</b> ketchup, tomate frito de bote, bollería, cereales, galletas, miel, chocolates, zumos, chicles, gominolas, manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque, pasas, mermeladas, membrillo. Lactosa.				
Lechuga, remolacha, maíz 3 <b>Macarrones ECO al funghi</b> sin queso, sin tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 4 <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas permitidas <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada permitida	Chips caseros de vegetales frescos 5 <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Hamburguesa de ave con salsifia</b> sin salsa de tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 6 <b>Arroz caldoso con aceglas de temporada</b> sin salsa de tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras permitidas <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida
10 <b>Ensalada de otoño con granada</b> sin queso <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Fruta de temporada permitida	11 <b>Espirales estilo italiana</b> sin queso, sin tomate <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	12 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	13 <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	14 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano</b> sin queso Fruta de temporada permitida
17 <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	18 <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada permitida	19 <b>Arroz con hortalizas permitidas</b> <b>Longanizas de ave en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida	20 <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada permitida	21 <b>Espaguetis a la toscana</b> sin queso, sin tomate <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida
24 <b>Ensalada mixta</b> sin queso <b>Macarrones salteados con pollo</b> sin queso, sin tomate Fruta de temporada permitida	25 <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras permitidas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	26 <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> sin salsa de tomate Fruta de temporada permitida	27 <b>Sopa de fideos con verduras</b> Postre permitido*	28 <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras permitidas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada permitida

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:	
ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptos), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.	ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y Postres que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.
Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.	

miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida <b>Macarrones ECO con verduras permitidas</b>  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Tortilla francesa  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Sopa de ave con fideos con huevo</b>  Lomo con pisto asado con hortalizas permitidas Postre permitido
Ensalada permitida <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco	Ensalada permitida <b>Espirales con hortalizas permitidas</b>  Merluza al vapor  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Arroz caldoso con verduras permitidas</b>  Filete de abadejo al vapor Postre permitido
Ensalada permitida <b>Jamón serrano</b> Postre permitido	Ensalada permitida <b>Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano</b>  Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre permitido
Ensalada permitida <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo	Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Filete de merluza rebozada casera  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Panini casero con tomate, verduras permitidas y jamón serrano  Postre permitido
Ensalada permitida <b>Macarrones salteados con pollo</b> con hortalizas permitidas	Ensalada permitida <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras y especias permitidas	Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Postre permitido
Jamón serrano Postre permitido	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida <b>Tortilla francesa</b>  Postre permitido
Ensalada permitida <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras y especias permitidas	Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Lomo en salsa con verduras permitidas Postre permitido	Ensalada permitida <b>Sopa de fideos con verduras permitidas</b>  Pollo al horno rustido Postre permitido*
Jamón serrano Postre permitido	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Tortilla francesa  Postre permitido

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>Alimentos prohibidos:</b> fruta (ciruela, cereza, manzana, melocotón, pera, granada, mango, melón, sandía y uva), miel, confituras, membrillo, pasas, zumos, dulces (caramelos, chicles, gominolas, galletas, bollería, chocolate...), jarabes de maíz. <b>Alimentos permitidos:</b> todos excepto los no permitidos. Fruta permitida (naranja, mandarina, kiwi, fresas, papaya y piña).				
Lechuga, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Macarrones al pomodoro e fungi</b> <small>con champiñones y salsa de tomate</small>	Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b> <b>Lentejas con hortalizas</b>	Chips caseros de vegetales frescos <b>5</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <small>con huevo</small>	Lechuga, maíz, pepino <b>6</b> <b>Arroz caldoso con aceglas de temporada</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>7</b> <b>Crema de verduras</b>
<b>Filete de merluza rebozada casera</b> <small>con harina de maíz</small> Postre permitido	<b>Revuelto de huevo con patatas</b> <small>Postre permitido</small>	<b>Lomo con pisto asado</b> <small>Postre permitido</small>	<b>Filete de abadejo a la riojana</b> <small>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</small> Postre permitido	<b>Cazuela de magro en salsa</b> <small>con hortalizas</small> Postre permitido
<b>Ensalada de otoño con queso y granada</b> <small>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</small>	<b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b>	<b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> <small>con cebolla, calabacín y pimiento</small>	<b>Crema arcoíris</b> <small>de zanahoria y remolacha</small>	<b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b>
<b>Arroz del senyoret</b> <small>con pescado y marisco</small> Postre permitido	<b>Merluza en salsa mery</b> <small>sin guisantes</small> Postre permitido	<b>Tortilla de patata</b> <small>Postre permitido</small>	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> <small>con harina de maíz</small> Postre permitido	<b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> <small>con queso</small> Postre permitido
Lechuga, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <small>con huevo</small>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>18</b> <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> <small>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</small>	Lechuga, zanahoria, pepino <b>19</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>20</b> <b>Hervido valenciano</b> <small>con patata, zanahoria y cebolla</small>	Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Espaguetis a la toscana</b> <small>con tomate, calabacín, puerro y queso</small>
<b>Pechuga de pollo a la plancha</b> <small>Postre permitido</small>	<b>Filete de merluza rebozada casera</b> <small>Postre permitido</small>	<b>Lomo en salsa lionesa</b> <small>al horno con salsa de cebolla</small> Postre permitido	<b>Tortilla rellena de queso</b> <small>Postre permitido</small>	<b>Rustidela de abadejo</b> <small>sin guisantes</small> Postre permitido
<b>Ensalada mixta con queso</b> <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</small>	<b>Arroz de montaña</b> <small>al horno con verduras</small>	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema de bullit</b> <small>patata, zanahoria, cebolla</small>	Lechuga, pepino, maíz <b>27</b> <b>Sopa de fideos con verduras</b> <small>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</small>	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>28</b> <b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b>
<b>Macarrones salteados con pollo</b> <small>con tomate y queso</small> Postre permitido	<b>Filete de merluza rebozada casera</b> <small>con harina de maíz</small> Postre permitido	<b>Lomo en salsa</b> <small>al horno</small> Postre permitido	<b>Pollo al horno rustido</b> <small>Postre permitido*</small>	<b>Tortilla de patata y calabacín</b> <small>Postre permitido</small>

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA CACAHUETES-  
MELOCOTÓN-ALBARICOQUE-FRUTAS  
CON PELO

# NOVIEMBRE 2025



irco  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla viuda</b> con legumbres y hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada permitida	Chips caseros de vegetales frescos <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras <b>Cazuela de magro en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada permitida
10 <b>Ensalada de otoño con queso</b> sin granada <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	11 <b>Espirales estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	12 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	13 <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	14 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada permitida
17 <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Yogur	18 <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada permitida	19 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida	20 <b>Alubias a la hortelana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada permitida	21 <b>Espaguetis a la toscana</b> con tomate, calabacín, puerro y queso <b>Rustidera de abadejo con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida
24 <b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate y queso Fruta de temporada permitida	25 <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	26 <b>Crema de bullit</b> sin crostones <b>Lomo en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada permitida	27 <b>Sopa de fideos con verduras</b> Postre permitido*	28 <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada permitida

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:	
ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.	ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, saladas y Postres que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.
Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.	

miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida <b>Macarrones ECO con verduras permitidas</b>  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Tortilla francesa  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Sopa de ave con fideos con huevo</b>  Lomo con pisto asado con hortalizas permitidas Postre permitido
Ensalada permitida <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco	Ensalada permitida <b>Espirales con hortalizas permitidas</b>  Merluza al vapor  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Arroz caldoso con verduras permitidas</b>  Filete de abadejo al vapor Postre permitido
Ensalada permitida <b>Jamón serrano</b> Postre permitido	Ensalada permitida <b>Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano</b>  Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre permitido
Ensalada permitida <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo	Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Filete de merluza rebozada casera  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Panini casero con tomate, verduras permitidas y jamón serrano  Postre permitido
Ensalada permitida <b>Macarrones salteados con pollo</b> con hortalizas permitidas	Ensalada permitida <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras y especias permitidas	Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Postre permitido
Jamón serrano Postre permitido	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida <b>Tortilla francesa</b>  Lomo en salsa con verduras permitidas Postre permitido
Ensalada permitida <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras y especias permitidas	Ensalada permitida <b>Crema de fideos con verduras</b>  Pollo al horno rustido  Postre permitido*	Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Tortilla francesa  Postre permitido
Jamón serrano Postre permitido	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:	
ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.	ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y Postres que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.
Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.	

miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida <b>Macarrones ECO con verduras permitidas</b>  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Tortilla francesa  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Sopa de ave con fideos con huevo</b>  Lomo con pisto asado con hortalizas permitidas Postre permitido
Ensalada permitida <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco	Ensalada permitida <b>Espirales con hortalizas permitidas</b>  Merluza al vapor  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano</b>  Tortilla francesa Postre permitido
Ensalada permitida <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con huevo	Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Filete de merluza rebozada casera  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre permitido
Ensalada permitida <b>Macarrones salteados con pollo</b> con hortalizas permitidas	Ensalada permitida <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras y especias permitidas	Ensalada permitida <b>Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano</b>  Tortilla francesa Postre permitido
Jamón serrano  Postre permitido	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Postre permitido
Ensalada permitida <b>Jamón serrano</b>  Postre permitido	Ensalada permitida <b>Arroz de montaña</b> al horno con verduras y especias permitidas	Ensalada permitida <b>Cous cous con verduras permitidas</b>  Pollo al horno rustido con verduras permitidas Postre permitido*
Ensalada permitida <b>Macarrones salteados con pollo</b> con hortalizas permitidas	Ensalada permitida <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida <b>Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz</b>  Tortilla francesa Postre permitido

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA PROTEÍNA  
LTP

# NOVIEMBRE 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
No ensalada <b>Macarrones "sin gluten"</b> hervidos	3	4	5	6
Filete de merluza al horno				7
Plátano				
No ensalada <b>Arroz blanco hervido</b>	10	11	12	13
Pechuga de pollo a la plancha				14
Plátano				
No ensalada <b>Fideos "sin gluten" con caldo</b> de ave	17	18	19	20
SIN VERDURAS				21
Pechuga de pollo a la plancha				
Plátano				
No ensalada <b>Macarrones "sin gluten"</b> hervidos	24	25	26	27
Tortilla francesa				28
Plátano				



irco  
alimentar cuidant

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



**SABÍAS QUE:**

**CONSEJOS SALUDABLES**

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:	
ALIMENTOS APTOS: frutas (plátanos maduros, fresas, arándanos, kiwi, limones, lima, naranja, mandarinas, piña, framboesas, moras, uvas, melón, sandía), verduras (zanahoria, berenjena, pimiento, calabacín, pepino, endibias, lechugas, rúcula, tomate, calabaza, batata, chirivía, rabano), arroz, quinoa, harina de maíz, carne magra (pollo, pavo, cerdo), pescado, huevos, especias (albahaca, comino, cítricos, jengibre, orégano, romero, salvia y tomillo).	melocotón, ciruelas, peras, sandía, nectarinas, albaricoques, pasas, higos y frutas desecadas), verduras (cebolla, ajo, puerro, espárragos, guisantes, remolacha, coliflor, champiñones, coles de bruselas, brócoli, maíz), trigo, cebada, centeno, pan integral, galletas integrales, pasta integral, Postres y derivados (leche, quesos, yogures, helados), legumbres (soja, lentejas, garbanzos, alubias), embutidos, derivados lácteos (longanizas, albóndigas, hamburguesas...), tomate frito, semillas de sésamo, chía, almendras, nueces, aceite de oliva, aceite de girasol, aceite de aguacate.
Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.	

miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida 3  Macarrones "sin gluten" con verduras permitidas  Bon champiñones y salsa de tomate  Filete de merluza rebozada casera  con harina de maíz  Postre permitido	Ensalada permitida 4  Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz  Tortilla francesa  Postre permitido	Ensalada permitida 5  Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo  Lomo con pisto asado  con hortalizas permitidas  Postre permitido
Ensalada permitida 10  Arroz del senyoret  con pescado y marisco  Postre permitido	Humus de garbanzos con pan 11  Macarrones "sin gluten" con verduras permitidas  Merluza al horno  Postre permitido	Ensalada permitida 12  Arroz caldoso con verduras permitidas  Tortilla de patata  Postre permitido
Ensalada permitida 17  Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo  Pechuga de pollo a la plancha  Postre permitido	Ensalada permitida 18  Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz  Filete de merluza rebozada casera  Postre permitido	Ensalada permitida 19  Arroz con hortalizas permitidas  Lomo en salsa de hortalizas permitidas  Postre permitido
Ensalada permitida 24  Macarrones con verduras permitidas  Huevo duro con jamón serrano  Postre permitido	Ensalada permitida 25  Arroz de montaña  al horno con verduras permitidas  Filete de merluza rebozada casera  con harina de maíz  Postre permitido	Ensalada permitida 26  Crema de bullit  sin crostones  Lomo en salsa  al horno con hortalizas permitidas  Postre permitido
		Ensalada permitida 27  Sopa de fideos "sin gluten" con verduras  Pollo al horno rustido  Postre permitido*
		Ensalada permitida 28  Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz  Tortilla de patata y calabacín  Postre permitido

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-PROTEÍNA LTP  
FRUTA PELADA

# NOVIEMBRE 2025



irco  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Toda la fruta debe darse totalmente pelada.</p> <p>Evitar frutas que se consuman con piel o que no puedan pelarse.</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p><b>Macarrones al pomodoro e fungi</b></p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p><b>Olla viuda</b></p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p><b>Arroz caldoso con acelgas de temporada</b></p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p><b>Crema griega</b></p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>
<p>10</p> <p><b>Ensalada de otoño con granada</b></p> <p>sin queso</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>11</p> <p><b>Espirales estilo italiana</b></p> <p>sin queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>12</p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO</b></p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>13</p> <p><b>Crema arcoiris</b></p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur</p>	<p>14</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>
<p>17</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>18</p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Yogur</p>	<p>19</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>20</p> <p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>21</p> <p><b>Espaguetis a la toscana</b></p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>
<p>24</p> <p><b>Ensalada mixta con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate, sin queso</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>25</p> <p><b>Arroz de montaña</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>26</p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>27</p> <p><b>Cous cous con verduras</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>28</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>

RECETAS PARA  
COMPARTIR: **AMISTAD**



## CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

# NOVIEMBRE

## MENÚ ESPECIAL

### CLUB DEL BUEN COMER



**Hummus con nachos**

**Cous cous con verduras**

**Pollo al estilo Oriente  
Medio (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 octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, acelgas, remolacha, 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 nuestra crispy chicken! Pollo con un crujiente rebozado que gusta a todos, tanto niños como mayores, además acompaña una crema rica en vitaminas ¡Ambos platos están riquísimos!

## 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!