

menú



Diciembre 2025



CEIP MESTRE CABALLERO

Menu autonoma

irco
alimentar cuidando

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

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

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

Dos días a la semana se servirá pan especial

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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

menú



settembre 2025



CEIP MESTRE CABALLERO

Menu autonoma

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

<p>Lletuga, remolatxa, dacsa Sopa coberta amb lletres d'aigua i porc</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>01 Lletuga, cogembre, safanòria</p> <p>Arròs amb bolets amb tomaca i ceba</p> <p>Filet d'escòpora en salsa verda de pèsols al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>02 Xips vegetals casolans</p> <p>Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>03 Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Macarrons integrals amb carbonara de carabassa</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>04 Lletuga, dacsa, cogembre</p> <p>LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses</p> <p>Pizza de york i formatge amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita</p> <p>Festiu</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Capritxos de calamar</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>06 Crudités de verdures fresques</p> <p>Cigrons estofats amb hortalisses</p> <p>Llom a l'all al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>07 SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita</p> <p>Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives</p> <p>Fideuà gandicense amb lluç i marisc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>08 Lletuga, cogembre, safanòria</p> <p>Crema de moniato fresc</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Crema de carabassa i coco</p> <p>Aletes de pollastre a l'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>09 Bufet d'amanyides</p> <p>Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita</p> <p>Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Truita francesa amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita</p> <p>Amanida d'hivern amb taronja lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives</p> <p>Arròs al forn amb costella de porc, embutit i cigrons</p> <p>logurt artesà</p>	<p>12 SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita</p> <p>Guisat de llentilles ECO amb hortalisses</p> <p>Bacallà arrebossat amb dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita</p> <p>Hummus amb natxos</p> <p>Sopa Asteca sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre</p> <p>Tacs de pollastre amb pollastre, mix de pebrots i espècies</p> <p>Batut casolà de fruites</p>	<p>13 SOPAR: Ensalada de creïlla i regitat d'espàrrecs. Fruita</p> <p>Festiu</p>	<p>14 SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita</p> <p>Festiu</p>	<p>15 SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p> <p>Festiu</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>Guisat de llentilles ECO amb hortalisses</p> <p>Bacallà arrebossat amb dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>SOPAR: Tumbet mallorquí i ous esfarcats. Fruita</p> <p>Festiu</p>	<p>17 SOPAR: Festiu</p>	<p>18 SOPAR: Festiu</p>	<p>19 SOPAR: Festiu</p>	<p>20 SOPAR: Festiu</p>
<p>Festiu</p>	<p>21 SOPAR: Festiu</p>	<p>22 SOPAR: Festiu</p>	<p>23 SOPAR: Festiu</p>	<p>24 SOPAR: Festiu</p>
<p>Festiu</p>	<p>25 SOPAR: Festiu</p>	<p>26 SOPAR: Festiu</p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lergies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>	<p>27 SOPAR: Festiu</p>



SABIES QUE:

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

Dos días a la semana se servirá para especial

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seu varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!



Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia 3581kj	Creix 856kcal	ACS 39.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni 88g	Sucres 20.4g	Proteïnes 30.5g	Sal 2.5g	

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LEGUMBRES

DICIEMBRE 2025

irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en salsa limeña al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde SIN GUISANTES Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema de verduras Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Crudités de verduras Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas	Buffet de ensaladas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada de invierno con naranja Arroz con magro Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas			

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

menú

**ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Gallineta en salsa verde con guisantes Bon cebolla, zanahoria y puerro Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona Pechuga de pollo rebozada casero con alubias blancas y hortalizas con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata SIN LECHE Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera Panini casero con tomate y jamón serrano con verduras SIN QUESO Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Crudités de verduras Garbanzos estofados Filete de lomo al ajillo Bon hortalizas Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandicense Fruta de temporada	Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Buffet de ensaladas Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Tortilla francesa con pisto asado Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta de temporada	Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con hortalizas Fruta de temporada
Fruta de temporada Hummus con pan Sopa de ave con fideos Pollo guisado con mix de pimientos y especias Alpro de soja	22			

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menúALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones integrales con carbonara de calabaza SIN LECHE Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Crudités de verduras Garbanzos estofados Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Buffet de ensaladas Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada de invierno con naranja Arroz con magro Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada
Fruta de temporada Hummus con pan Sopa de ave con fideos Pollo guisado con mix de pimientos y especias Alpro de soja	22			

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

menúALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS
ROSÁCEAS

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta permitida	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta permitida
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta permitida	Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta permitida		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Fideua gandicense Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Buffet de ensaladas Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta permitida	Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado con maíz salteado Fruta permitida
Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas permitidas				
22				

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

menúALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN-
DERIVADOS-PIEL DE LA MANZANA**DICIEMBRE 2025****irco**
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta permitida	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta permitida
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta permitida	Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta permitida		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Fideua gandicense Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Buffet de ensaladas Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta permitida	Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado con maíz salteado Fruta permitida
Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas permitidas				
22				

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

menú



ERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-PIEL DE MELOCOTÓN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta permitida	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta permitida	Hummus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Lomo al horno con patatas Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Crudités de verduras Garbanzos estofados con hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta permitida	Crudités de verduras Garbanzos estofados con hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandicense con fideos "sin gluten" Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Buffet de ensaladas Sopa de ave con fideos "sin gluten" carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo al horno con pisto asado Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta permitida	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta permitida	Hummus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Lomo al horno con patatas Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida

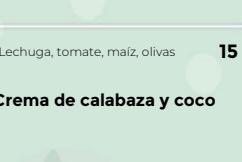
menú



**ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ
CELIACO**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten"  Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza SIN QUESO Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate SIN QUESO Fruta de temporada
8 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco 	9 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	10 Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	11 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandicense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	12 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
15 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco 	16 Buffet de ensaladas Sopa de ave con fideos "sin gluten" 	17 Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	18 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Fruta de temporada	19 Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada
22 Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" 	23 carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria Albóndigas a la santanderina v cebolla Fruta de temporada			
Pollo guisado con mix de pimientos y especias Alpro de soja				

menú



MENÚ NO CERDO-PAVC

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Pollo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	1 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	2 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	3 Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	4 Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Pizza margarita con queso, tomate y orégano Fruta de temporada
8 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada	9 Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas Pollo al ajillo Fruta de temporada	10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandicense Fruta de temporada	11 Lechuga, pepino, zanahoria Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada	12 Crema de boniato Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado con maíz salteado Fruta de temporada
15 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada Nachos con hummus	16 Buffet de ensaladas Sopa de ave con estrellitas Pollo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	18 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno pollo y verduras Yogur artesano	19 Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado con maíz salteado Fruta de temporada
22 Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis en pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas	22 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada			

menú



MENÚ CELIACO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas	Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza	Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria
Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Tortilla de patata Fruta de temporada	Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate con queso Fruta de temporada
8	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate	Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato
	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Fideua gandicense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco	15	Buffet de ensaladas Sopa de ave con fideos "sin gluten"	16	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada Fritura de garbanzos con pan "sin gluten"	Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria Fruta de temporada	Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas	Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	22		Arroz con magro Yogur artesano	Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada
Pollo guisado con mix de pimientos y especias				
Batido casero de frutas				

LOS DULCES NATURALES



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ INFANTIL

DICIEMBRE 2025
irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Orly de merluza Fruta de temporada	Crudités de verduras Garbanzos estofados triturados Bon hortalizas Filete de lomo adobado al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Fideua gandicense CON PESCADO Librito de york y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada Nacros con frijoles	Buffet de ensaladas Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras trituradas Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Rollito de york y queso Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado con maíz salteado Fruta de temporada
	Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Guisado de pollo deshuesado en salsa Batido casero de frutas			25

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

menú

MENÚ NO CERDO

DICIEMBRE 2025
irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Pizza margarita con queso, tomate y orégano Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada	Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas Pollo al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada Nacimientos	Buffet de ensaladas Sopa de ave con estrellitas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno pollo y verduras Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado con maíz salteado Fruta de temporada
Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas				
22				

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

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA ARROZ

DICIEMBRE 2025



LOS DULCES NATURALES



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Pechuga de pollo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	1 Lechuga, pepino, zanahoria Guiso de patatas con setas Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	2 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	3 Hummus de garbanzos con pan Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	4 Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinería con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
	8 Lechuga, zanahoria, olivas Pasta de trigo con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	9 Crudités de verduras Garbanzos estofados con hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandicense Fruta de temporada	11 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada Hummus con pan	15 Buffet de ensaladas Sopa de ave con estrellitas Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	17 Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Guiso de patatas con magro Yogur artesano	18 Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada
	22 Sopa de ave con fideos Pollo guisado con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas			

menú



MENÚ RÉGIMEN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

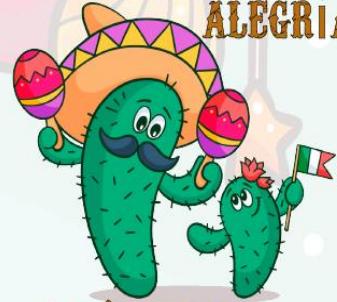
menú

MENÚ RICO EN FIBRA

DICIEMBRE 2025

irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada	Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Buffet de ensaladas Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, olivas Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Fruta de temporada
				Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado con maíz salteado Fruta de temporada
Nachos con queso Fruta de temporada Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Fruta de temporada	22			

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

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas	Buffet de ensaladas Sopa de ave con estrellitas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada de invierno con naranja Arroz con magro Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada
Fruta de temporada Hummus con pan Sopa de ave con fideos Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas	22			

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menúALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-
MARISCO-MENÚ NO CARNE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de verduras con fideos "sin gluten" Abadejo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pisto asado con arroz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Panini casero con verduras y salsa de tomate con queso Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas Patatas al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Abadejo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Abadejo al horno Fruta de temporada Hummus con pan	Buffet de ensaladas Sopa de verduras con fideos "sin gluten" Abadejo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pisto asado Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua de verduras con fideos "sin gluten" Arroz con verduras Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada
	Sopa de verduras con fideos "sin gluten" Abadejo guisado con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas			

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA BERENJENA

DICIEMBRE 2025

irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada	Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada Nacros con frijoles	Buffet de ensaladas Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa SIN PISTO Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado con maíz salteado Fruta de temporada
	Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas			

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

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO-PESCADO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de lomo en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas	Buffet de ensaladas Sopa de ave con estrellitas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada
Fruta de temporada Hummus con pan Sopa de ave con fideos Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas				
22				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menúALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-LENTEJAS**DICIEMBRE 2025****irco**
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Macarrones integrales con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Crudités de verduras Garbanzos estofados Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Buffet de ensaladas Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada de invierno con naranja Arroz con magro Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada
Fruta de temporada Hummus con pan Sopa de ave con fideos Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas	22			

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

menú

MENÚ ADAPTADO SIN LEGUMBRE NI HUEVO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Hummusde garbanzos con tosta Macarrones integrales con carbonara de calabaza Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada	Crudités de verduras Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandicense Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Buffet de ensaladas Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria v cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, olivas Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur artesano
				Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Bacalao rebozado con maíz salteado Fruta de temporada
Nachos con queso Fruta de temporada Sopa mexicana Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas	22			

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

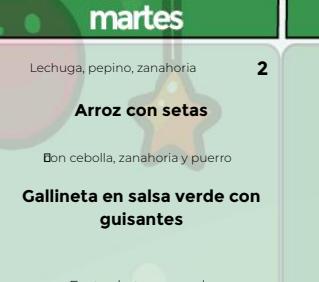
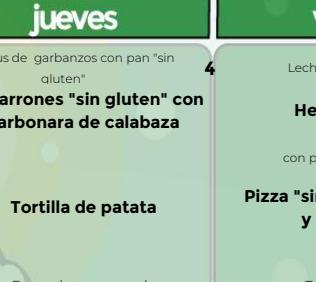
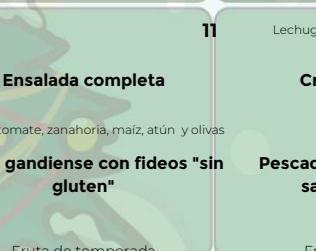
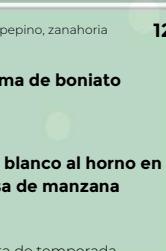
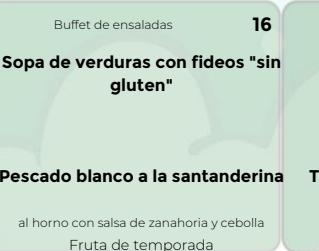
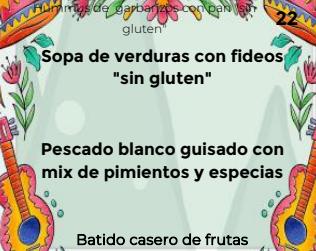
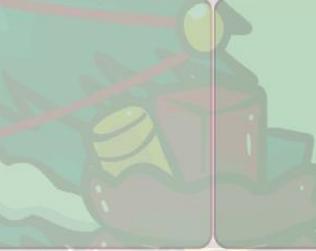
menú



MENÚ CELIACO NO CARNE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de verduras con fideos "sin gluten" 	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro 	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas 	Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza 	Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria 
Pescado blanco en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada 	Gallineta en salsa verde con guisantes Fruta de temporada 	Pisto asado con arroz Fruta de temporada 	Tortilla de patata Fruta de temporada 	Pizza "sin gluten" con verdura y salsa de tomate con queso Fruta de temporada 
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate 	Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas Patatas al ajillo Fruta de temporada 	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandiense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada 	Crema de boniato Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco 	Buffet de ensaladas Sopa de verduras con fideos "sin gluten" 	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria 	Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con verduras Fruta de temporada 	Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria 
 Fruta de temporada Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" Sopa de verduras con fideos "sin gluten" 	Pescado blanco al horno a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada 	Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada 	Yogur artesano 	Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada 

LOS DULCES NATURALES



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



**ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-MELOCOTÓN**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO a la jardinera con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Crudités de verduras Garbanzos estofados Bon hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo Fruta permitida</p>	<p>10</p> <p>11</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Ensalada completa Fruta permitida</p> <p>Fideua gandicense Fruta permitida</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta permitida</p>
<p>15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p>	<p>Buffet de ensaladas Sopa de ave con estrellitas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria</p> <p>Albóndigas a la santanderina Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado Fruta permitida</p>	<p>17</p> <p>18</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Ensalada de invierno con naranja Fruta permitida</p> <p>Arroz con magro Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta permitida</p>
 <p>Sopa de ave con fideos Hummus con pan Fruta permitida</p> <p>Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especies Batido casero de frutas permitidas</p>				

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA- LEGUMBRES

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en salsa limeña al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Gallineta en salsa verde SIN GUISANTES Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema de verduras Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Crudités de verduras Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas	Buffet de ensaladas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada de invierno con naranja Arroz con magro Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con mix de pimientos y especias Fruta de temporada			

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



**ALERGÍA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN
DERIVADOS -MANZANA**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA PESCADOS

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de diciembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, manzana, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos la crema de calabaza y coco! La tradicional crema de calabaza que tanto nos apetece en invierno con un toque de sabor a coco que la hace irresistible ¡Y además rica en vitaminas! ¿te animas a probarla?

Consejo saludable

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

DICIEMBRE ALEGRÍA DE UN BOCADO

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Sopa Azteca

(sopa mexicana con ave,
tomate y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y
especias)

Dulce México

(batido casero de frutas)



ABJota explora el delicioso sabor de los **dulces naturales** y cómo pueden dar energía y bienestar. Con alegría, experimenta nuevas combinaciones y aprende que **lo saludable también puede ser delicioso**.

DESEMBRE

ALEGRIA D'UN MOS

Fusió Tex Mex

(natxos amb hummus)

Sopa Asteca

(sopa mexicana amb au,
tomaca i coriandre)

Tacs mariachis

(amb pollastre, mix de
pimentó i espècies)

Dolç Mèxic

(batut casolà de fruites)



ABJota explora el deliciós sabor dels **dolços naturals** i com poden donar energia i benestar. Amb alegria, experimenta noves combinacions i aprén que **els aliments saludables, també poden ser deliciosos.**