



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta

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

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

Chips vegetales caseros

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta

Macarrones integrales con**carbonara de calabaza****Tortilla de patata**

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

Lechuga, maíz, pepino

ecor LENTEJAS ECO a la jardinera

con hortalizas

Pizza de york y queso

con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas

Arroz con salsa de tomate**Caprichos de calamar**

Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta

Crudivés de verduras frescas

Carbanzos estofados

con hortalizas

Lomo al ajillo

al horno

Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Fideua gandiense

con merluza y marisco

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Fruta de temporada

Crema de boniato fresco**Muslo de pollo al horno con salsa****de manzana**

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Fruta de temporada

Crema de calabaza y coco**Alitas de pollo al ajo**

Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

Hummus con nachos

★ **Sopa Azteca**

sopa mexicana con ave, tomate y cilantro

★ **Tacos de pollo**

con pollo, mix de pimientos y especias

Batido casero de frutas

CENA: Tumbet mallorquín y huevos doblados. Fruta

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

CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Potaje de garbanzos con**verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa con pisto

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta

Ensalada de invierno con naranja

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz al horno

con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Yogur artesano

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz

ecor Guisado de lentejas ECO

con hortalizas

Bacalao rebozado con maíz**salteado**

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

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.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA

SABÍAS QUE:

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

ecor Ingredientes ECO

Fruta de temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa

Sopa coberta amb lletres
d'au i porc**Hamburguesa mixta en salsa**
lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruita de temporada

SOPAR: Tempura de carabasseta i peix
blau al forn. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba**Filet d'escòrpora en salsa**
verda de pésols
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana
d'albergínies. Fruita

Xips vegetals casolans

Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat.
Fruita

Hummus de cigrons amb llesca

Macarrons integrals amb
carbonara de carabassa**Truita de creïlla**

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i
magre estofat. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre

LLENTILLES ECO a la jardinerà
amb hortalisses**Pizza de york i formatge**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les
fines herbes. Fruita

Festiu

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capritxos de calamar

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de
pollastre al romer. Fruita

Cruditis de verdures fresques

Cigrons estofats
amb hortalisses**Llom a l'all**
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa
de porros. Fruita**Amanida completa**lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olivesFideuà gandiense
amb lluç i marisc

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit.
Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Crema de moniato fresc

Cuixa de pollastre al forn amb
salsa de poma

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Crema de carabassa i coco
Aletes de pollastre a l'all

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob
casolà. Fruita

Hummus amb natxos

★ **Sopa Asteca**
sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre★ **Tacs de pollastre**
amb pollastre, mix de pebrots i espècies

Batut casolà de fruites

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous
casolans. Fruita

Bufet d'amanides

Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc**Mandonguilles a la santanderina**
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i
ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada de creïlla i regirat
d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria**Truita francesa amb samfaina**

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix
blanc en papillota. Fruita**Amanida d'hivern amb taronja**lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olives

Arròs al forn

amb costella de porc, embotit i cigrons

ecològic iogurt artesà

SOPAR: Menestra de verdures i peix blau
al vapor. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa

ecològic Guisat de llentilles ECO
amb hortalisses**Bacallà arrebossat amb amb**
dacsa saltada

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de
formatge. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·liciti
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA

SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimónDos dies a la semana se servirà pan
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 seua
varietat de colors i recorda menjar
diverses peces al dia!

- ecològic Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- ★ Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- ✓ Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia | Creix | ACS |
|--------------------|--------|------------------|
| 3581kj | | |
| 856kcal | 39.5g | 7.5g 12.7g 15.0g |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes Sal |
| 88g | 20.4g | 30.5g 2.5g |

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LEGUMBRES

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

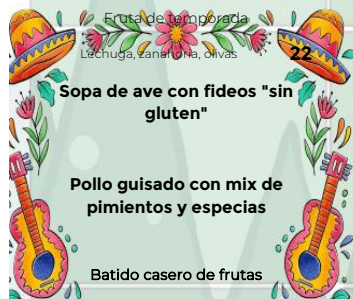
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|---|--|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde</p> <p>SIN GUI SANTES</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Fruta de temporada 22</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo guisado con mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



menú



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

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

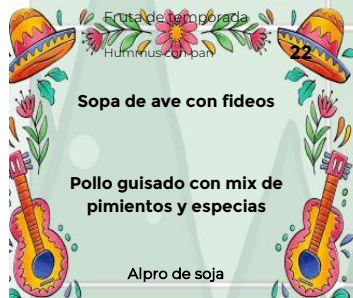
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Humus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>SIN LECHE</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudité de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>22</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Humus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo guisado con mix de pimientos y especias</p> <p>Alpro de soja</p> | | | | |



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS
ROSÁCEAS

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|--|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Hummus de garbanzos con tosta 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Pizza de jamón cocido y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Crudité de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado con maíz salteado</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>22</p> <p>Sopa Azteca</p> <p>Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas permitidas</p> | | | | |



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN-
DERIVADOS-PIEL DE LA MANZANA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|--|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Hummus de garbanzos con tosta 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Pizza de jamón cocido y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Crudité de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado con maíz salteado</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>22</p> <p>Sopa Azteca</p> <p>Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas permitidas</p> | | | | |



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-PIEL
DE MELOCOTÓN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|---|---|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Humus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</p> <p>Lomo al horno con patatas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Crudité de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo al horno con pisto asado</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>22</p> <p>Fruta permitida</p> <p>Humus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



alimantar cuidant

LOS DULCES NATURALES

ALEGRÍA

SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



menú



MENÚ NO CERDO-PAVO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|--|--|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pollo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos con tosta 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Pizza margarita</p> <p>con queso, tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Pollo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno pollo y verduras</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado con maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Fruta de temporada 22</p> <p>Sopa Azteca</p> <p>Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>Don pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



menú



MENÚ CELIACO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>22</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo guisado con mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



menú



MENÚ INFANTIL

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|---|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos con tosta 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Orly de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados triturados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo adobado al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 11</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>CON PESCADO</p> <p>Librito de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo deshuesado al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Pollo deshuesado rustido</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras trituradas</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 18</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Rollito de york y queso</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado con maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>22</p> <p>Sopa Azteca</p> <p>Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Guisado de pollo deshuesado en salsa</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | <p>25</p> | |



menú



MENÚ NO CERDO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|--|--|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos con tosta 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Pizza margarita</p> <p>con queso, tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno pollo y verduras</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado con maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Fruta de temporada 22</p> <p>Sopa Azteca</p> <p>Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>Don pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA ARROZ

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|--|---|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pechuga de pollo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Guiso de patatas con setas</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Humus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Pasta de trigo con tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudité de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Fruta de temporada 22</p> <p>Humus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo guisado con mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



menú



MENÚ RÉGIMEN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|--|---|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos con tosta 4</p> <p>Macarrones integrales hervidos con calabaza salteada</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz la horno con magro salteado</p> <p>Yogur desnatado</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>22</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Hummus con pan</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur desnatado</p> | | | | |



DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidar

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| 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 Don 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 | |
| 8 | | Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada | | Crudités de verduras Garbanzos estofados Don hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada | | 11 | | Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada | |
| 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 | | Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada | | 18 | | Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado con maíz salteado Fruta de temporada | |
| 22 | | | | | | | | | |
| Sopa Azteca Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Fruta de temporada | | | | | | | | | |



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Humus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Fruta de temporada 22</p> <p>Humus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>Don pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-
MARISCO-MENÚ NO CARNE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|--|--|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de verduras con fideos "sin gluten"</p> <p>Abadejo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pisto asado con arroz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Humus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</p> <p>Patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con verduras y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Patatas al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua de verduras con fideos "sin gluten"</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Abadejo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Abadejo al horno</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de verduras con fideos "sin gluten"</p> <p>Abadejo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Fruta de temporada 22</p> <p>Humus con pan</p> <p>Sopa de verduras con fideos "sin gluten"</p> <p>Abadejo guisado con mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA BERENJENA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|--|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos con tosta 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Pizza de jamón cocido y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>SIN PISTO</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado con maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>22</p> <p>Sopa Azteca</p> <p>Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



| 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 con 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 | |
| 8 | | 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 con hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada | | 11 Ensalada completa SIN ATÚN Fideua de verduras Fruta de temporada | | 12 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 | | 16 Buffet de ensaladas Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada | | Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada | | 18 Ensalada de invierno con naranja SIN ATÚN Arroz con magro Yogur artesano | | 19 Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada | |
| 22 Sopa de ave con fideos Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas | | | | | | | | | |

LOS DULCES NATURALES

ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-LENTEJAS

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Humus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Fruta de temporada 22</p> <p>Humus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>Don pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



menú

MENÚ ADAPTADO SIN LEGUMBRE NI HUEVO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|--|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos con tosta 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Lomo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de jamón cocido y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudité de verduras 10</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo al horno con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Bacalao rebozado con maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>22</p> <p>Sopa mexicana</p> <p>Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



menú



MENÚ CELIACO NO CARNE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

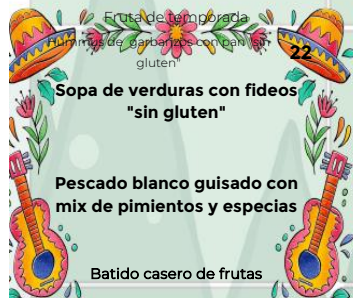
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|--|--|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de verduras con fideos "sin gluten"</p> <p>Pescado blanco en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pisto asado con arroz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza "sin gluten" con verduras y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Patatas al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Pescado blanco al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Pescado blanco al horno</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de verduras con fideos "sin gluten"</p> <p>Pescado blanco a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Fruta de temporada 22</p> <p>Sopa de verduras con fideos "sin gluten"</p> <p>Pescado blanco guisado con mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-MELOCOTÓN

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|--|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Humus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Crudité de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Fruta permitida 22</p> <p>Humus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas permitidas</p> | | | | |



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA- LEGUMBRES

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|--|---|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde</p> <p>SIN GUI SANTES</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Fruta de temporada 22</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo guisado con mix de pimientos y especias</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN-
DERIVADOS -MANZANA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|--|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Gallineta en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Hummus de garbanzos con tosta 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Pizza de jamón cocido y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado con maíz salteado</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>22</p> <p>Sopa Azteca</p> <p>Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas permitidas</p> | | | | |



menú



ALERGIA/INTOLERANCIA PESCADO

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|--|---|--|
| <p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 2</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Don cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de lomo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Chips vegetales caseros 3</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Humus de garbanzos con pan 4</p> <p>Macarrones integrales con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>8</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crudités de verduras 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11</p> <p>Ensalada completa</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Fideua de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> | <p>Buffet de ensaladas 16</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Don patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensalada de invierno con naranja</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 19</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Fruta de temporada 22</p> <p>Humus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>Don pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Batido casero de frutas</p> | | | | |



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:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

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 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.**

