



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz ⁰¹ Sopa cubierta con letras de ave con huevo Hamburguesa en salsa lionesa de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰² Arroz de invierno con setas y zanahoria Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria ⁰³ Crema bretona de alubias con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta ⁰⁴ Macarrones con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁵ LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta
⁸ Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁹ Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁰ Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	¹¹ Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Fideuá gandiense con pescado y marisco Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda ¹² Crema de boniato Lomo adobado con pisto con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta
Lechuga, remolacha, maíz ¹⁵ Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta	Lechuga, lombarda, olivas ¹⁶ Crema de calabaza y coco Alitas de pollo al ajillo Fruta de temporada CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁷ LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta	¹⁸ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz al horno con embutido valenciano y tomate con costilla de cerdo y garbanzos Yogur CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta
Hummus de garbanzos con nachos ²² Arroz Mexicano con verduras Tacos mariachis con tiras de pollo, pimiento y especias Natillas CENA: Tumbet mallorquín y huevos doché. Fruta	²³ Festivo	²⁴ Festivo	²⁵ Festivo	²⁶ Festivo
²⁹ Festivo	³⁰ Festivo	³¹ Festivo		

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Hamburguesa amb salsa lionesa
de titot i porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

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

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Filet de lluç amb salsa verda amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
 Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

dijous

Hummus de cigrons amb tosta
Macarrons amb carbonara de carabassa
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

divendres

Lletuga, dacsa, olives
LLENTILLES ECO camperoles
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

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

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

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

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!

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

Valor nutricional

(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

Festiu

8

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis de calamar
Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria
 Cigrons estofats
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Cuixa de pollastre amb salsa de poma
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Fideuà gandià
amb peix i marisc
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
 Crema de moniato
Llom adobat amb samfaina
amb salsa de tomàquet i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

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

Lletuga, llombarda, olives
Crema de carabassa i coco
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria
 LLENTIES ECO amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

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

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
 Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca
amb costella de porc i cigrons
logurt

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

29

30

31

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25

26

22

23

24

25



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz ⁰¹ Sopa minestrone con letras sopa de verduras Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰² Arroz de invierno con setas y zanahoria Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ⁰³ Crema bretona de alubias con hortalizas Pisto de verduras con guarnición de arroz con tomate y hortalizas Fruta de temporada	⁰⁴ Hummus de garbanzos con tosta Macarrones con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁵ LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Pizza margarita con tomate y queso Fruta de temporada
⁸ Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁹ Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁰ Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	¹¹ Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Fideuà gandiense con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda ¹² Crema de boniato Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz ¹⁵ Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas ¹⁶ Crema de calabaza y coco Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁷ LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Bacalao rebozado Fruta de temporada	¹⁸ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con verduritas Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
²² Hummus de garbanzos con nachos Arroz Mexicano con verduras Hamburguesa de coliflor y queso Natillas	²³ Festivo	²⁴ Festivo	²⁵ Festivo	²⁶ Festivo
²⁹ Festivo	³⁰ Festivo	³¹ Festivo		

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsà ⁰¹
Sopa minestrone amb lletres
sopa de verdures
Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, safanòria, olives ⁰²
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Filet de lluç amb salsa verda amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria ⁰³
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Samfaina de verdures amb guarnició d'arros
amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

dijous

⁰⁴ Hummus de cigrons amb tosta
Macarrons amb carbonara de carabassa
Truita de creïlla
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, dacsà, olives ⁰⁵
LLENTILLES ECO camperoles
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pizza margarida
amb tomaca i formatge
Fruita de temporada

ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



SABIES QUE:

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

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!

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

Festiu

⁰⁸ Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis de calamar
Fruita de temporada

¹⁰ Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons estofats
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

¹¹ **Amanida mediterrània**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Fideuà gandià
amb peix i marisc
Fruita de temporada

¹² Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Saltat de verdures amb quinoa
Fruita de temporada

¹⁵ Lletuga, remolatxa, dacsà
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Bròquil paradís
saltat amb poma, all i julivert
Fruita de temporada

¹⁶ Lletuga, llombarda, olives
Crema de carabassa i coco
Cous cous amb verdures saltejades
Fruita de temporada

¹⁷ Lletuga, cogombre, safanòria
LLENTILLES ECO amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

¹⁸ **Amanida completa**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Arròs en verdures
logurt

¹⁹ Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu



²² Hummus de cigrons amb nachos
Arròs Mexicà
amb verdures
Hamburguesa de coliflor i formatge
Natilles

²⁹

²³

²⁴

²⁵

²⁶

³⁰

³¹



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 02 Arroz de invierno con setas y zanahoria Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 03 Crema bretona de alubias con hortalizas Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 04 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 05 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta de temporada
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 10 Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	11 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Fideua gandienese con fideos "sin gluten" de pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 12 Crema de boniato Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 15 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 16 Crema de verduras campesres Alitas de pollo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	18 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con magro y verduras Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 19 Potaje de alubias con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
22 Hummus de garbanzos Arroz Mexicano con verduras Salteado de pollo y pimiento con especias Yogur	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



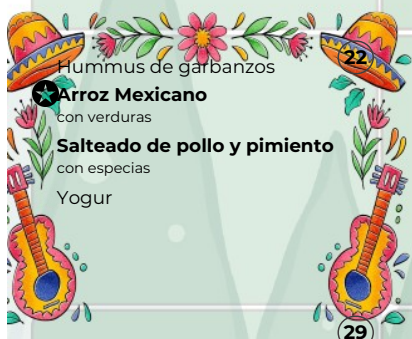
SABÍAS QUE:

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- 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





dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Hamburguesa d'au en salsa lionesa
al forn en salsa de ceba
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Filet de lluç en salsa verda amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

dijous

Hummus de cigrons
Macarrons "sense gluten" napolitana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, dacsa, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pizza "sense gluten" de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

8

Festiu

09

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Rustidera de lluç
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

10

Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons estofats
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

11

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Fideuà gandienese amb fideus "sense gluten"
de peix i marisc
Fruita de temporada

12

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

15

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de zafanòria i ceba
Fruita de temporada

16

Lletuga, llombarda, olives
Crema de verdures campestres
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

17

Lletuga, cogombre, safanòria
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

18

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb magre i verdures
logurt

19

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

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

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!

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 01 Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 02 Arroz de invierno con setas y zanahoria Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 03 Crema bretona de alubias con hortalizas Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	04 Hummus de garbanzos con pan Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 05 Lentejas camperas con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 10 Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	11 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Fideuá de verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 12 Crema de boniato Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 15 Macarrones toscana con tomate y hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 16 Crema de verduras campesres Alitas de pollo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas con sofrito de verduras Pechuga de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	18 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro y verduras Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 19 Potaje de alubias con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
22 Hummus de garbanzos con pan Arroz Mexicano con verduras Salteado de pollo y pimiento con especias Natillas	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- 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





dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa d'au en salsa
lionesa
al forn en salsa de ceba
Fruita de temporada

01

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
safanòria
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

02

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

03

dijous

Hummus de cigrons amb pa
Macarrons napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlles
Fruita de temporada

04

divendres

Lletuga, dacsa, olives
Llenties camperes
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

05

Festiu

08

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

09

Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons estofats
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

10

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Fideuà de verdures
Fruita de temporada

11

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

12

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

15

Lletuga, llombarda, olives
Crema de verdures campestres
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

16

Lletuga, cogombre, safanòria
Lentilles amb sofregit de
verdures
Pit de pollastre en salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

17

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Arròs amb magre i verdures
logurt

18

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

19

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

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

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!

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



Hummus de cigrons amb pa
Arròs Mexicà
amb verdures
Saltat de pollastre i pebrot
amb espècies
Natilles

22

29



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo rustido en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 02 Arroz de invierno con setas y zanahoria Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 03 Crema de zanahoria Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino 04 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 05 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 10 Salteado de verduras con quinoa Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	11 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Fideua gandienese con fideos "sin gluten" de pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 12 Crema de boniato Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 15 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 16 Crema de verduras campestres Alitas de pollo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	18 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con magro y verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 19 Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, pepino 22 Arroz Mexicano con verduras Salteado de pollo y pimiento con especias Fruta de temporada	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- 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



dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsà
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom rostit en salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

01

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

02

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema de safanòria
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

03

dijous

Lletuga, safanòria, cogombre
Macarrons "sense gluten" napolitana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

04

divendres

Lletuga, dacsà, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

05

Festiu

08

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Rustidera de lluç
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

09

Lletuga, cogombre, safanòria
Saltat de verdures amb quinoa
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

10

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Fideuà gandienese amb fideus "sense gluten"
de peix i marisc
Fruita de temporada

11

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

12

Lletuga, remolatxa, dacsà
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Saltat de magre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

15

Lletuga, llombarda, olives
Crema de verdures campestres
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

16

Lletuga, cogombre, safanòria
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

17

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Arròs amb magre i verdures
Fruita de temporada

18

Lletuga, safanòria, olives
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

19

Lletuga, safanòria, cogombre
Arròs Mexicà
amb verdures
Saltat de pollastre i pebrot
amb espècies
Fruita de temporada

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

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

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!

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



lunes

01 Lechuga, remolacha, maíz
Sopa de ave con letras
Hamburguesa de ave en salsa lionesa
al horno en salsa de cebolla
Fruta de temporada

martes

02 Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y zanahoria
Filete de merluza en salsa verde con guisantes
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

miércoles

03 Lechuga, pepino, zanahoria
Crema bretona
de alubias con hortalizas
Pechuga de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

jueves

04 Hummus de garbanzos con patata
Macarrones napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta de temporada

viernes

05 Lechuga, maíz, olivas
Lentejas camperas
con hortalizas
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta de temporada

Festivo

08 Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con salsa de tomate
Rustidera de merluza
al horno con patata dado
Fruta de temporada

09 Lechuga, pepino, zanahoria
Garbanzos estofados
con hortalizas
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

10 **Ensalada mediterránea**
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Fideuá gandiense
de pescado y marisco
Fruta de temporada

11 Lechuga, tomate, lombarda
Crema de boniato
Lomo con pisto asado
al horno con hortalizas
Fruta de temporada

15 Lechuga, remolacha, maíz
Macarrones toscana
con tomate y hortalizas
Albóndigas de ave a la santanderina
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

16 Lechuga, lombarda, olivas
Crema de verduras campesres
Alitas de pollo al ajillo
Fruta de temporada

17 Lechuga, pepino, zanahoria
Lentejas con sofrito de verduras
Filete de merluza en salsa de cebolla
al horno
Fruta de temporada

18 **Ensalada completa**
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz con magro y verduras
Yogur

19 Lechuga, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- 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





dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa d'au en salsa lionesa
al forn en salsa de ceba
Fruita de temporada

01

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Filet de lluç en salsa verda amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

02

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

03

dijous

Hummus de cigrons amb pa
Macarrons napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlles
Fruita de temporada

04

divendres

Lletuga, dacsa, olives
Llenties camperes
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

05

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

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

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!

Ingredientes ECO

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Día menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Festiu

08

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Rustidera de lluç
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

09

Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons estofats
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

10

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Fideuà gandia
de peix i marisc
Fruita de temporada

11

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

12

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

15

Lletuga, llombarda, olives
Crema de verdures campestres
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

16

Lletuga, cogombre, safanòria
Llentilles amb sofregit de verdures
Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

17

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb magre i verdures
logurt

18

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

19

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

29

Hummus de cigrons amb pa
Arròs Mexicà
amb verdures
Saltat de pollastre i pebrot
amb espècies
Natilles

22



DICIEMBRE

ALEGRÍA DE UN BOCADO

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Arroz Azteca

(arroz mexicano con ave, mix de verduras y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y especias)

Dulce corazón de México

(natillas de vainilla)



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)

Arròs Asteca
(arròs mexicà amb au, mix de
verdures i coriandre)

Tacs mariachis
(amb pollastre, mix de pimentó i
espècies)

Dolç cor de Mèxic
(natilles de vainilla)



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



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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



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!