



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
de carne de cerdo con cebolla
Fruta de temporada

01 Lechuga, maíz, olivas
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
con zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla francesa con pisto
con verduras
Fruta de temporada

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

02 Lechuga, maiz, olivas
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
con zanahoria, calabacín y cebolla
Fruta de temporada

08 Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas
Merluza rellena de jamón y queso
Fruta de temporada

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

Lechuga, remolacha, pepino
MACARRONES ECO napolitana
con tomate y hortalizas
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

15 Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabaza y coco
Albóndigas a la santanderina
con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso

22 Lechuga, maíz, pepino
Arroz con salsa de tomate
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta de temporada

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

29 Festivo

30 Festivo

Festivo

03 Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

09 Chips caseros de vegetales frescos
Guiso de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

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

17 Lechuga, tomate, maiz, olivas
Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Cocido con pelota
con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta de temporada

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

23 Festivo

24 Festivo

25 Festivo

26 Festivo

04 Lechuga, zanahoria, lombarda
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas
Pizza prosciutto
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Entremeses variados
Fideuá gandicense
con pescado y marisco
Yogur

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

18 Lechuga, zanahoria, lombarda
Arroz con coliflor y ajetes
Revuelto campero
con patata, champiñones y pimiento
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

24 Festivo

25 Festivo

26 Festivo

05 **Hummus de garbanzos con tosta**
Macarrones con carbonara de calabaza
Rustidera de merluza con guisantes
con cebolla, pimiento y patata al horno
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

12 Lechuga, maíz, pepino
Crema de boniato con picatostes caseros
con boniato fresco
Muslo de pollo en salsa de manzana
al horno
Fruta de temporada

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

19 **Hummus casero de aguacate con nachos**
Hamburguesa Tex Mex con patatas ranchera
hamburguesa completa con cebolla crunchy y queso
Postre especial

CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta

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

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!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3506kj 838kcal	38.4g 7.6g	12.7g 13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares 20.4g	Proteínas 29.7g
87g	Sal 2.5g	



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Llongnaisses rostides al forn
de carn de porc amb ceba
Fruita de temporada

01 Lletuga, dacsa, olivas
Estofat de LLENTILLES ECO
llauradores
amb safanòria, carabassetxa i ceba
Truita francesa amb samfaina
amb verdures
Fruita de temporada

02 Lletuga, SOPAR: Tempura de carabassetxa i peix blau al forn. Fruita

08 Festiu
09 Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets
Lluç farcit de pernil i formatge
Fruita de temporada

15 Lletuga, remolatxa, cogombre
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca i hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

22 Festiu
23 Festiu
24 Festiu
25 Festiu
26 Festiu

29 Festiu
30 Festiu
31 Festiu

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge
Lletuga, dacsa, cogembre
Arròs amb salsa de tomaca
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita de temporada

22 Lletuga, SOPAR: Crema de carabassetxa i peix blanc en papillota. Fruita

02 Lletuga, tomaca, safanòria
Sopa coberta amb letres
d'aigua i porc amb cigrons i ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

03 SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

10 Xips casolans de vegetals frescos
Cuisat de cigrons
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita de temporada

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

17 Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa de putxero amb estreletes
d'aigua i porc amb ou
Putxero amb pilota
amb cigrons, creïlles i hortalisses
Fruita de temporada

23 SOPAR: Wok de verdures i tallarines amb ou dur. Fruita

24 Festiu

25 Festiu

26 Festiu

03 Lletuga, safanòria, llombarda
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses
Pizza prosciutto
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita de temporada

04 SOPAR: Carabassa rostida i peix blanc a les fines herbes. Fruita

11 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Entremesos variats
Fideuà gandien
amb pescado i marisc
logurt

18 SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

19 Lletuga, safanòria, llombarda
Arròs amb floricol i ajetes
Remenat campero
amb creïlla, xampinyons i pimentó
Fruita de temporada

24 Festiu

25 Festiu

26 Festiu

05 Hummus de cigrons amb illescas
Macarrons amb carbonara de carabassa
Lluç rostit amb pèsols
amb ceba, pebrots i patata al forn
Fruita de temporada

06 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

12 Lletuga, dacsa, cogombre
Crema de moniato amb crostons casolans
amb moniato fresc
Cuixa de pollastre amb salsa de poma
al forn
Fruita de temporada

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

20 Hummus cassolà de alcocot amb nachos
Hamburguesa Tex Mex amb creïlles ranxera
hamburguesa completa amb ceba crunchy i formatge

21 Postres especials
SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita

27 Festiu

28 Festiu

29 Festiu

30 Festiu

31 Festiu

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolços 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

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACG
3506kj 838kcal	38.4g 7.6g	12.7g 13.9g
Hidrats de Carboni 87g	Sucres 20.4g	Proteïnes 29.7g
		Sal 2.5g

menú



MENÚ HALAL

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Hamburguesa falafel rustida al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Lentejas ECO campesinas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave halal con letras Pollo halal rebozado casero Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Crema bretona Pizza de atún Fruta de temporada	Hummus con tosta Macarrones con salsa de calabaza y queso Rustidela de merluza con guisantes Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Arroz de invierno con setas Varitas de merluza Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos Guiso de garbanzos Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Fideuá gandicense Fiambre de pavo halal y queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino Crema de boniato con picatostes caseros Pollo halal en salsa de manzana al horno	Lechuga, maíz, pepino Crema de boniato con picatostes caseros Pollo halal en salsa de manzana al horno
Lechuga, remolacha, pepino Macarrones ECO napolitana con tomate, queso y hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabaza y coco Albóndigas de ave halal a la santanderina Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave halal con fideos Cocido completo vegetariano sin pelota Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con coliflor y ajetes Revuelto campero Fruta de temporada	Hummus casero de aguacate con nachos Hamburguesa de ave halal tex mex con patata ranchera hamburguesa con ensalada completa y queso Postre especial
Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Alitas de pollo halal rustidas Fruta de temporada				

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de 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!