



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza asada y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Macarrones con carbonara de calabaza</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</p>
<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Merluza rellena de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos</p> <p>Cuiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Entremeses variados</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Crema de boniato con picatostes caseros</p> <p>con boniato fresco</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>MACARRONES ECO napolitana</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y tallarines con huevo duro. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</p>	<p>Hummus casero de aguacate con nachos</p> <p>Hamburguesa Tex Mex con patatas ranchera</p> <p>hamburguesa completa con cebolla crunchy y queso</p> <p>Postre especial</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta</p>
<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

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!

- eco** Ingredientes ECO
- 🍷** De temporada
- 🍲** Gastronomía local
- 🌱** Proteína vegetal
- 🐟** Pescado sostenible
- 3** 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
3506kj		
838kcal	38.4g	7.6g 12.7g 13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	20.4g	29.7g 2.5g



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

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

Lletuga, dacsa, olives
Estofat de LLENTILLES ECO
llaauradores
amb safanòria, carabasseta i ceba
Truita francesa amb samfaina
amb verdures
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Sopa coberta amb letras
d'au i porc amb cigrons i ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

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

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

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

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons amb carbonara de carabassa
Lluç rostit amb pèsols
amb ceba, pebrot i patata al forn
Fruita de temporada

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

Festiu

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

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

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

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

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

☾ SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre
Crema de moniato amb crostons casolans
amb moniato fresc
Cuixa de pollastre amb salsa de poma
al forn
Fruita de temporada
☾ SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

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

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

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabassa i coco
Mandonguilles a la santanderina
amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

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

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

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

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

☾ SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

Hummus cassolà de alvocat amb nachos
Hamburguesa Tex Mex amb creïlles ranxera
hamburguesa completa amb ceba crunchy i formatge
★ Postres especials
☾ SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre
Arròs amb salsa de tomaca
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema de carabasseta i peix blau en papillota. 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:

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!

- eco Ingredientes ECO
- 🍷 De temporada
- 🍽️ Gastronomia local
- 🌱 Proteïna vegetal
- ★ Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- 🐟 Pescado sostenible
- 🍷 Fuente de omega 3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidar

viernes

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:



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!

