

menú



Diciembre 2025



CEIP TOMÁS DE MONTAÑANA

Menu autonoma

irco
alimentar cuidando

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

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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

menú



dèembre 2025



CEIP TOMÁS DE MONTAÑANA

Menu autonoma

irco
alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, remolatxa, dacsa Sopa coberta amb lletres d'aigua i porc Hamburguesa mixta en salsa lionesa al forn con salsa de cebolla Fruita de temporada SOPAR: Tempura de carabassetes i peix blau al forn. Fruita	01 Lletuga, cogombre, safanòria Arròs amb bolets amb tomaca i ceba Filet de lluç en salsa verda de pèsols al forn amb all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Ensalada caprese i parmesà d'albergínies. Fruita	02 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	03 Lletuga, dacsa, olives MACARRONS ECO amb carbonara de carabassa Truita de creilla Fruita de temporada SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita	04 Lletuga, dacsa, cogombre Llentilles a la jardinera amb ceba, safanòria, carabassetes i pimentó 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 calamars Fruita de temporada SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita	08 Lletuga, safanòria, olives Cigrons estofats amb hortalisses Llom a l'all al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita	09 Lletuga, tomaca, llombarda Cigrons estofats amb hortalisses Llom a l'all al forn Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita	10 Lletuga, tomaca, safanòria Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives Fideuà gaudiense amb lluç i marisc Fruita de temporada SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita	11 Lletuga, cogembre, safanòria Crema de moniato fresc Cuixa de pollastre amb salsa de prunes al forn Fruita de temporada SOPAR: Bacallà arrebossat amb samfaina Fruita de temporada Lletuga, safanòria, olives Guisat de llentilles ECO amb hortalisses Bacallà arrebossat amb samfaina Fruita de temporada SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatges. Fruita Hummus amb batxos 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 escalfats. Fruita
Festiu Lletuga, remolatxa, dacsa Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc Mandonguilles a la santanderina carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada SOPAR: Ensalada de creilla i regitat d'espàrrecs. Fruita	15 Lletuga, remolatxa, dacsa Amanida d'hivern amb taronja lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons i logurt Fruita de temporada SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita	16 Lletuga, cogembre, safanòria Potatge de fesols amb verdures amb creilla, carabassetes, ceba i safanòria Truita francesa amb samfaina Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabassetes i peix blanc en papillota. Fruita	17 Lletuga, tomaca, safanòria Crema de carabassa i coco Aletes de pollastre rostides al forn Fruita de temporada SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita	18 Lletuga, tomaca, dacsa, olives SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita
Festiu Lletuga, remolatxa, dacsa Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc Mandonguilles a la santanderina carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada SOPAR: Ensalada de creilla i regitat d'espàrrecs. Fruita	22 Lletuga, remolatxa, dacsa Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons i logurt Fruita de temporada SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita	23 Lletuga, remolatxa, dacsa Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons i logurt Fruita de temporada SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita	24 Lletuga, remolatxa, dacsa Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons i logurt Fruita de temporada SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita	25 Lletuga, remolatxa, dacsa Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons i logurt Fruita de temporada SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita
Festiu Lletuga, remolatxa, dacsa Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc Mandonguilles a la santanderina carb de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada SOPAR: Ensalada de creilla i regitat d'espàrrecs. Fruita	29 Lletuga, remolatxa, dacsa Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons i logurt Fruita de temporada SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita	30 Lletuga, remolatxa, dacsa Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons i logurt Fruita de temporada SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita	31 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.	Valor nutricional (Promedi diari del menjar de mig dia)

ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS
3581kj 856kcal	39.5g 7.5g	12.7g 15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	20.4g	Sal 2.5g

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.**

menú



**RGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	1 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	2 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	3 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	4 Lechuga, maíz, pepino Lentejas 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 Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	10 Lechuga, tomate, lombarda Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Fideua gandicense Fruta de temporada	11 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	15 Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada de invierno con naranja Arroz con magro Yogur	17 Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
	22 Sopa de ave con fideos Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas			

menú

MENÚ HALAL

DICIEMBRE 2025
irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras con pollo HALAL Hamburguesa de ave HALAL en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pollo HALAL rebozado casero Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pizza margarita con queso, tomate y orégano Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Pollo HALAL al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo HALAL al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada Hummus de garbanzos	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas con pollo HALAL Albóndigas de pollo HALAL a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno pollo HALAL y verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo HALAL rustido Fruta de temporada
Sopa Azteca con pollo HALAL Tacos mariachis con pollo HALAL, mix de pimientos y espinacas Batido casero de frutas				

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

Los derivados cárnicos incluidos en este menú son elaborados a partir de carne con certificado halal

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA GLUTEN-
CHOCOLATE

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

LOS DULCES NATURALES

ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza 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	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate con queso Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo en salsa de ciruelas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus con papa sin gluten	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas			

menú

**ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SEÑOS-CACAHUETE-MARISCO-FRUTAS
ESPECÍFICAS**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Filete de lomo en salsa verde con guisantes Fruta permitida	Chips vegetales caseros Crema bretona Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Filete de lomo al ajillo Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua de verduras Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta permitida
	Sopa de ave con fideos Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas permitidas			

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



menú

MENÚ CELIACO

DICIEMBRE 2025

irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza 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	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate con queso Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandiense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo en salsa de ciruelas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus con papa sin gluten	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas			

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

menú



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

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza 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	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza SIN QUESO Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate SIN QUESO Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo en salsa de ciruelas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus con papa sin gluten	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con mix de pimientos y especias Alpro de soja			

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

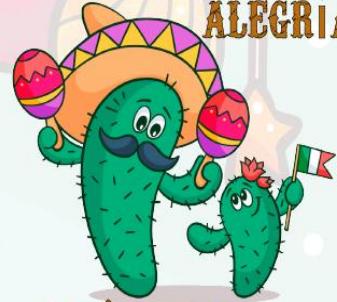
CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ RÉGIMEN

DICIEMBRE 2025**irco**
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO hervidos con calabaza salteada Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz la horno con magro salteado Yogur desnatado	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
Sopa de ave Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Pollo guisado Yogur desnatado				

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

menú

**ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-FRUTAS
ESPECÍFICAS**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta permitida	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con pisto asado Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta permitida
	Sopa de ave con fideos Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas permitidas			

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menúALERGÍA/INTOLERANCIA FRUTAS
ESPECÍFICAS**DICIEMBRE 2025****irco**
alimentar cuidant

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

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

menú

MENÚ DIABÉTICO

DICIEMBRE 2025
irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta/Postre indicado en IT	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pollo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO hervidos con calabaza salteada Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandicense Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza al caldo corto Fruta/Postre indicado en IT Sopa de ave Sopa mexicana con ave, tomate y cilantro Pollo guisado Jugo edulcorado/Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Lomo rustido Fruta/Postre indicado en IT	Yogur edulcorado/Postre indicado en Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz la horno con magro salteado Yogur edulcorado/Postre indicado en	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta/Postre indicado en IT

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

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LENTEJAS

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza 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	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandiense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con magro Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos "sin gluten" Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Batido casero de frutas			

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

menú

**ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-SOJA-
NUEVO-PEPINO-MENÚ CELIACO-NO
AZÚCAR**

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza 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	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Filete de lomo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandiense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada de invierno con naranja Arroz con magro Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria Potaje de alubias con verduras Lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con mix de pimientos y especias Fruta de temporada			

**LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-HUEVO-MENÚ
HALAL

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" con pollo HALAL Hamburguesa de ave HALAL en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pollo HALAL rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con carbonara de calabaza Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con tomate y verduras con queso Fruta de temporada
	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Pollo HALAL al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Fideua gandiense con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Muslo de pollo HALAL al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Hummus de garbanzo	Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" con pollo HALAL Albóndigas de pollo HALAL a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno pollo HALAL y verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pollo HALAL al horno con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Pollo HALAL rustido Fruta de temporada
	Sopa de ave con fideos "sin gluten" con pollo HALAL Tacos mariachis con pollo HALAL, mix de pimientos y espinacas Batido casero de frutas			

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ VEGANO

DICIEMBRE 2025
irco
 alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO con carbonara de calabaza SIN QUESO Judías verdes asadas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con verduras Panini casero con verduras y salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de lentejas ECO con hortalizas Verduras asadas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos estofados Bon hortalizas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Fideua de verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de boniato Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con mix de pimientos y especias Postre de soja	Lechuga, remolacha, maíz Tacos mariachis con falafel con mix de pimientos y especias Postre de soja	Gelatina	Lechuga, pepino, zanahoria Potaje de alubias con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pisto asado con tosta casera de pan Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de calabaza y coco Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada

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

menú



PIETA ALTERACIÓN METABÓLICA

DICIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 1 Sopa juliana con fideos SANAVI (chirivía, zanahoria, puerro, judía verde y tomate) Hamburguesa ALECARÁN en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 2 Arroz SANAVI con setas con cebolla, zanahoria y puerro Pisto asado Fruta de temporada y pan aproteico	Chips vegetales caseros 3 Champiñones al ajillo Crema de patata, cebolla, zanahoria y judía verde Fruta de temporada y pan aproteico	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Macarrones NUTRICIA con carbonara de calabaza SIN QUESO Patata especiada Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 5 Parrillada de verduras Pizza ALECARAN Fruta de temporada
8 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz SANAVI con salsa de tomate Calabacín encebollado Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Champiñones al ajillo Pizza ALECARAN Fruta de temporada	10 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate Fruta de temporada	11 Pisto asado Crema de boniato Fruta de temporada y pan aproteico	Lechuga, pepino, zanahoria 12 Pisto asado Crema de boniato Fruta de temporada y pan aproteico
Lechuga, zanahoria, olivas 15 Champiñones al ajillo Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria) Fruta de temporada y pan aproteico Lechuga, zanahoria, olivas 22 Sopa juliana con fideos SANAVI (chirivía, zanahoria, puerro, judía verde y tomate) Hamburguesa ALECARÁN con mix de pimientos y especias Batido casero de frutas con horchata	Lechuga, remolacha, maíz 16 Sopa juliana con fideos SANAVI (chirivía, zanahoria, puerro, judía verde y tomate) Hamburguesa ALECARÁN al horno Fruta de temporada	Ensalada de invierno con naranja lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz SANAVI con cebolla, zanahoria, puerro y setas Gelatina de sabores	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Pisto asado Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria) Fruta de temporada y pan aproteico	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Crema de calabaza y coco Longanizas ALECARÁN Fruta de temporada

LOS DULCES NATURALES



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES

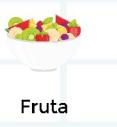
Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

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

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

Plato destacado

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

Consejo saludable

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