

SABÍAS QUE

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

Moverse, correr y saltar es tan importante como comer: juntos hacen que crezcas fuerte y sano. ¡Haz deporte o juega cada día para sentirte genial!

- 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
3539kj		
846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.8g	29.8g 2.5g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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>			1	2
			Festivo	Festivo
5	6	07	08	09
Festivo	Festivo	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Caprichos de calamar</b></p> <p>Fruta en su jugo</p> <p> CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> con salsa de tomate y hortalizas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa juliana y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Crema de zanahoria y remolacha</b></p> <p><b>Pizza de york y queso</b> con jamón cocido, tomate y queso</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta</p>
		14	15	16
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>.</p> <p><b>Ensalada multicolor con atún</b> con lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p> <b>Arroz con pollo</b> con tomate, puerro y zanahoria</p> <p>Yogur</p> <p> CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta</p>	<p>Chips vegetales caseros</p> <p> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> lomo sajonia al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta</p> <p><b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p><b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta</p>
19	20	21	22	23
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de espinacas</b></p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p> <b>Lentejas ECO con boniato asado</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Coditos toscana</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro</p> <p><b>Longanizas al horno con salsa lionesa</b> de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta</p>
26	27	28	29	30
<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Crunchy de pollo</b> rebozado casero</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta</p>	<p>Humus con nachos</p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p><b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Lomo adobado en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p> <b>Focaccia del chef</b></p> <p> <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras</p> <p><b>Canelones Salvatore</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p> <b>Torta Margherita</b></p> <p> CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p> <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</p>





SABIES QUE

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

Moure's, córrer i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sa. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

- 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

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix		ACS	
3539kj				
846kcal	37.4g	7.1g	11.4g	14.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.8g	29.8g	2.5g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>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.</p>			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Macarrones al pesto d'alfabega</b></p> <p>amb tomaca</p> <p><b>Capritxos de calamar</b></p> <p>Fruita en el seu suc</p> <p> SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>LENTILLES ECO a la jardinera</b></p> <p>amb hortalisses</p> <p><b>Hamburguesa mixta al forn</b></p> <p><b>o amb samfaina mallorquina</b></p> <p>amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Sopa juliana i truita francesa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p><b>Crema de safanòria i remolatxa</b></p> <p><b>Pizza de york i formatge</b></p> <p>amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Coliarrós i peix blau a la marinera. Fruita</p>
12	13	14	15	16
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p><b>Sopa de picada amb lletres</b></p> <p>d'au i porc amb ou</p> <p><b>Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana</b></p> <p>al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i saltat de magre amb verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p><b>Cigrons juliana</b></p> <p>amb hortalisses</p> <p><b>Truita de formatge</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p><b>Amanida multicolor amb tonyina</b></p> <p>amb fesos blancs i hortalisses</p> <p><b>Arròs amb pollastre</b></p> <p>amb tomaca, porro i safanòria</p> <p>logurt</p> <p> SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita</p>	<p>Xips vegetals casolans</p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>amb fesos blancs i hortalisses</p> <p><b>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima</b></p> <p>llom saxònia al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p><b>Espaguetis napolitana</b></p> <p>amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria</p> <p><b>Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols</b></p> <p>al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de titot. Fruita</p>
19	20	21	22	23
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Truita d'espinacs</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p><b>LENTILLES ECO amb moniato rostit</b></p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p><b>Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada</b></p> <p><b>Aletes de pollastre rostides</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Coditos toscana</b></p> <p>amb hortalisses</p> <p><b>Filet de lluç en salsa de llima</b></p> <p>al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Cigrons satai</b></p> <p>amb carbassa, coco, soja i coriandre</p> <p><b>Llonganisses al forn amb salsa lionesa</b></p> <p>de porc al forn amb salsa de ceba</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita</p>
26	27	28	29	30
<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Sopa de putxero amb fideus</b></p> <p>d'au i porc amb ou</p> <p><b>Crunchy de pollastre</b></p> <p>arrebossat casolà</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita</p>	<p>Hummus amb natxos</p> <p><b>Arròs tres delícies</b></p> <p>amb pernil dolç, pèsols i hortalisses</p> <p><b>Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert</b></p> <p>al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Cassoulet de fesos amb hortalisses</b></p> <p><b>Llom adobat en salsa espanyola</b></p> <p>al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</p>	<p><b>Focaccia del xef</b></p> <p><b>Crema de verdures a la italiana</b></p> <p>amb verdures i olives negres</p> <p><b>Canelons Salvatore</b></p> <p>amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p><b>Coca Margherita</b></p> <p> SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i terna amb ou remenat. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p><b>Estofat de llentilles llauradors</b></p> <p>amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</p>



# ENERO

## ENERGÍA AL PLATO

### Focaccia del chef

### Crema de verduras a la italiana

(con verduras y aceitunas negras)

### Canelones Salvatore

(con carne picada de cerdo, tomate y queso)

### Torta Margherita (coca casera de llanda)

**ABJota** conoce a **Mielotti**, un sabio chef que le muestra **el poder de los cereales** y su importancia para la energía y la salud. A través de sus enseñanzas, aprende a respetar cada grano y el **esfuerzo detrás de cada alimento**.



# GENER

## ENERGIA AL PLAT

**Focaccia del xef**

**Crema de verdures a la italiana**

(amb verdures i olives negres)

**Canelons Salvatore**

(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)

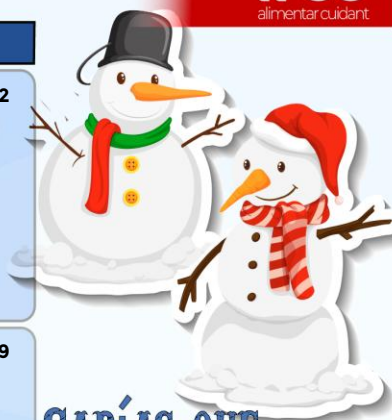
**Coca Margherita**  
(coca casolana de llanda)



**ABJota** coneix a **Mielotti**, un xef savi que li mostra **el poder dels cereals** i la seua importància per a l'energia i la salut. A través dels seus ensenyaments, aprén a respectar cada gra i l'esforç que hi ha darrere de cada aliment.







SABÍAS QUE

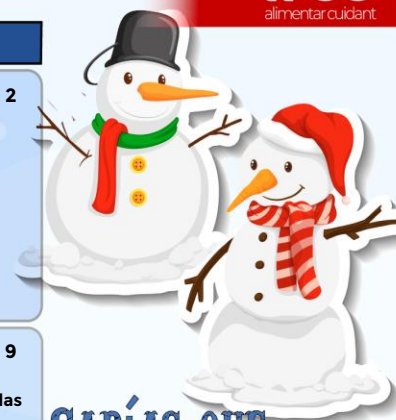
CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Caprichos de calamar</b> Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pizza de verduras</b> con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa minestrone con letras</b> <b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor con atún</b> <b>Arroz con coliflor y verduras de temporada</b> Yogur	15 Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Pescado blanco a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa juliana con fideos</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada	27 Hummus con nachos <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Canelones de espinacas</b> Torta Margherita	30 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7	8	9
		Macarrones ECO hervidos	Patata asada al pimentón	Crema de verduras permitidas
		Filete de merluza al vapor	Filete de lomo al horno	Pechuga de pollo en su jugo
		Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
12	13	14	15	16
Sopa de ave con letras	Patata asada con especias	Aroz con verduras permitidas	Crema de verduras permitidas	Espaguetis con verduras permitidas
Filete de merluza al horno con patata asada	Tortilla francesa	Pollo guisado	Lomo al horno	Filete de abadejo al vapor
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
19	20	21	22	23
Arroz blanco al horno	Patata asada al pimentón	Crema de verduras permitidas	Coditos con verduras permitidas	Patata asada con especias
Tortilla francesa	Filete de abadejo al horno	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza en salsa de limón	Filete de lomo al horno
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido
26	27	28	29	30
Sopa de ave con fideos	Aroz con verduras permitidas	Patata asada al pimentón	Crema de verduras permitidas	Patata asada con especias
Pechuga de pollo en su jugo	Filete de abadejo al horno	Lomo rustido	Pollo asado	Tortilla francesa
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



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 enero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, coliflor, 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 coliflor y manzana al aroma de nuez moscada, una crema suave y aromática con un puntito dulce y natural, que encanta.

¡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!