

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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 1105/2011,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.				
5 Festivo	6 Festivo	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en su jugo	1 Festivo	2 Festivo
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 CENA: Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas. Fruta CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta CENA: Vichysoise y pescado blanco al papillote. Fruta CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta CENA: Sopajuliana y tortilla francesa. Fruta CENA: Collarroz y pescado azul a la marinera. Fruta CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta	12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 CENA: Lentejas ECO con boniato asado Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevos revueltos. Fruta CENA: Orecoccia 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 CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta



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

dilluns

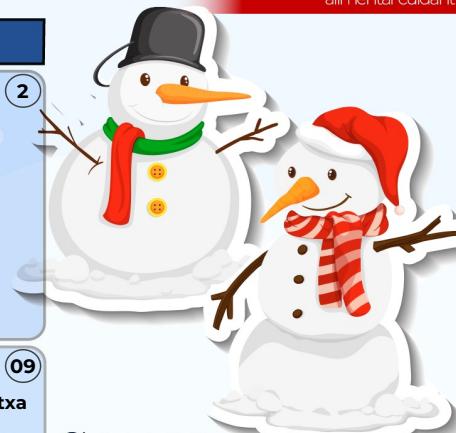
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè 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.

dimarts

dimecres

dijous

divendres



SABIES QUE

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

12 Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Sopa de picada amb lletres
d'aigua amb ou
Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana
al forn
Fruita de temporada

Amanida calenta d'espinacs i saltat de magre amb verduretes. Fruita

13 Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda
Cigrons juliana
amb hortalisses
Truita de formatge
Fruita de temporada

Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita

14 Festiu

Lletuga, safanòria, olives
Macarrones al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Capritxos de calamars
Fruita en el seu suc

Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabassetxa i carlota. Fruita

15 Festiu

Lletuga, safanòria, dacsa
OLLENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses
Hamburguesa mixta al forn amb samfaina mallorquina
amb salsa de tomaca i hortalisses
 Fruita de temporada

Sopa juliana i truita francesa. Fruita

16 Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de safanòria i remolatxa
Pizza de york i formatge
amb pernil dolç, tomaca i formatge
 Fruita de temporada

Colirrós i peix blau a la marinera. Fruita

17 Festiu

Xips vegetals casolans
Crema bretona
amb feols blancs i hortalisses
Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima
llom saxònia al forn
 Fruita de temporada

Pésols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita

18 Festiu

Hummus de cigrons amb llesca
Espaguetis napolitana
amb tomaca, ceba, carabassetxa i safanòria
Filet d'abadejo amb mussolina de pésols
al forn
 Fruita de temporada

Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita

19 Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Truita d'espinacs
Fruita de temporada

Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

Llentilles ECO amb moniat rostit

Bacallà arrebousat
Fruita de temporada

20 Festiu

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada
Aletes de pollastre rostides

Fruita de temporada

21 Festiu

Lletuga, safanòria, olives
Coditos toscana
amb hortalisses
Filet de lluç en salsa de llima
al forn
 Fruita de temporada

Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita

22 Festiu

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons satai
amb carbassa, coco, soja i coriandre
Lionganisses al forn amb salsa lionesa
de porc al forn amb salsa de ceba
 Fruita de temporada

Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita

23 Festiu

Lletuga, dacsa, olives
Cocaccia 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

Crema de carabassetxa i quiche de verdures. Fruita

24 Festiu

Lletuga, remolatxa, dacsa
Cassoulet de feols amb hortalisses
Llom adobat en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
 Fruita de temporada

Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

25 Festiu

Lletuga, cogembre, safanòria
Estofat de llentilles llauradors
amb creïlla, ceba, safanòria i carabassetxa
Truita de creïlla
Fruita de temporada

Milfulles d'albergínia i tomàquet i torrada amb ou i remenat. Fruita

26 Festiu

Lletuga, safanòria, olives
Sopa de putxero amb fideus
d'aigua amb ou
Crunchy de pollastre arrebousat casolà
Fruita de temporada

Peix blau i carbassa al forn. Fruita

27 Festiu

Hummus amb natxos
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, pésols i hortalisses
Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert
al forn
 Fruita de temporada

Cassolla de gall dindi amb moniat i verdures. Fruita

28 Festiu

Lletuga, remolatxa, dacsa
Ocaccià 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

Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

29 Festiu

Lletuga, cogembre, safanòria
Estofat de llentilles llauradors
amb creïlla, ceba, safanòria i carabassetxa
Truita de creïlla
Fruita de temporada

Milfulles d'albergínia i tomàquet i torrada amb ou i remenat. Fruita

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

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

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)

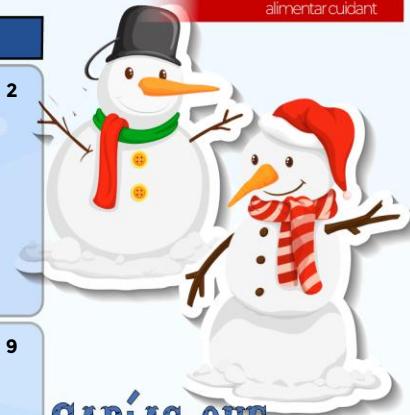


ABJota coneix a **Mielotti**, un xef savi que li mostra **el poder dels cereals** i la seua importància per a l'energia i la salut. A través dels seus ensenyaments, aprén a respectar cada gra i l'esforç que hi ha darrere de cada aliment.

menú

MENÚ NO CARNE

ENERO 26



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ
BAJO EN FRUCTOSA

ENERO 26

irco
alimentar cuidant.

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



POSTRES

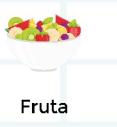
Si he comido:



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 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!