

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria y calabacín <b>Caprichos de calamar</b> Fruta de temporada	08 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Arroz con verduras</b> con champiñón, cebolla y calabacín <b>Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín</b> al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	09 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b> <b>Pizza margarita</b> con tomate y queso Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave con huevo <b>Albóndigas de merluza en salsa</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	13 <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur	14 Lechuga, remolacha, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Muslo de pollo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada	15 Hummus de garbanzos con tosta <b>Macarrones napolitana</b> con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso <b>Filete de abadejo al horno con ajo y perejil</b> Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, maíz <b>Olleta de garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con hortalizas <b>Bacalao rebosado</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> con tomate y champiñón <b>Longanizas de ave en salsa lionesa</b> al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de bullit</b> con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Festivo	23 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave con huevo <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con nachos <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo <b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias</b> con patata, calabacín y cebolla <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29 <b>Ensalada tipo caprese con queso fresco</b> con lechuga, tomate y orégano <b>Pasta Alfredo con pollo</b> Yogur	30 Lechuga, tomate, maíz <b>Crema de legumbres</b> de garbanzos con hortalizas <b>Muslo de pollo en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada



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