

| lunes  | martes   | miércoles   | jueves  | viernes  |
|--|--|---|---|--|
|  |  |   | 1<br>Festivo  | 2<br>Festivo   |
| 5<br>Festivo   | 6<br>Festivo   | 7<br>Lechuga, tomate, lombarda<br><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con cebolla, zanahoria y calabacín<br><b>Caprichos de calamar</b><br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta                                  | 8<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Arroz con verduras</b><br>con champiñón, cebolla y calabacín<br><b>Hamburguesa mixta con pisto</b><br>de cerdo y pavo al horno con hortalizas<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta          | 9<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><b>Pizza de jamón cocido y queso</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Wok de verduras y pavo salteados. Fruta                                    |
| 12<br>Lechuga, zanahoria, lombarda<br><b>Sopa cubierta con estrellitas</b><br>de ave con huevo<br><b>Albóndigas de merluza en salsa</b><br>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Sopa juliana y salteado de magro con verduritas. Fruta | 13<br><b>Ensalada mixta</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas<br><b>Paella valenciana</b><br>con pollo, judía verde y garrofón<br>Yogur<br><br>CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta  | 14<br>Lechuga, remolacha, olivas<br><b>Alubias con verduras especiadas</b><br>con patata, puerro, zanahoria y calabacín<br><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta | 15<br><b>Hummus de garbanzos con tosta</b><br><b>Macarrones napolitana</b><br>con patata, cebolla, zanahoria, puerro y queso<br><b>Filete de abadejo al horno con ajo y perejil</b><br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta | 16<br>Lechuga, tomate, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras</b><br><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta  |
| 19<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas ECO con boniato asado</b><br>con hortalizas<br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Sopa minestrone con fideos y lomo en salsa a la naranja. Fruta   | 20<br>Lechuga, remolacha, olivas<br><b>Macarrones al pomodoro e funghi</b><br>con tomate y champiñón<br><b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b><br>carne de cerdo al horno con salsa de cebolla<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta | 21<br>Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Crema de bullit</b><br>con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes<br><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta             | 22<br>Festivo   | 23<br>Lechuga, tomate, lombarda<br><b>Garbanzos satay</b><br>con calabaza, coco, soja y cilantro<br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta           |
| 26<br>Lechuga, remolacha, olivas<br><b>Sopa de picadillo con letras</b><br>de ave con huevo<br><b>Solomillo de pollo empanado</b><br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta   | 27<br><b>Hummus de garbanzos con nachos</b><br><b>Arroz tres delicias</b><br>con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo<br><b>Filete de abadejo a la gallega</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta          | 28<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Cassoulet de alubias</b><br>con patata, calabacín y cebolla<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta  | 29<br><b>Ensalada tipo caprese con queso fresco</b><br>con lechuga, tomate y orégano<br><b>Pasta Alfredo con pollo</b><br>Yogur<br><br>CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta   | 30<br>Lechuga, tomate, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Lomo adobado en salsa española</b><br>al horno con tomate y hortalizas<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta |



## 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.**

### 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 Sal    |
| 91g                 | 23.8g    | 29.8g 2.5g       |