



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
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Caprichos de calamar Fruta de temporada CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con champiñón, cebolla y calabacín Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo al horno con hortalizas Fruta de temporada CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta	09 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pavo salteados. Fruta
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa cubierta con estrellitas de ave con huevo Albóndigas de merluza en salsa al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y salteado de magro con verduritas. Fruta	13 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta	14 Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta	15 Hummus de garbanzos con tosta Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Filete de abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz Olleta de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta
19 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con boniato asado con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone con fideos y lomo en salsa a la naranja. Fruta	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Longanizas rustidas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta	22 Festivo	23 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de picadillo con letras de ave con huevo Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta	27 Hummus de garbanzos con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta	28 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con patata, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta	29 Ensalada tipo caprese con queso fresco con lechuga, tomate y orégano Pasta Alfredo con pollo Yogur de la Nonna Yogur artesano CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta



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!

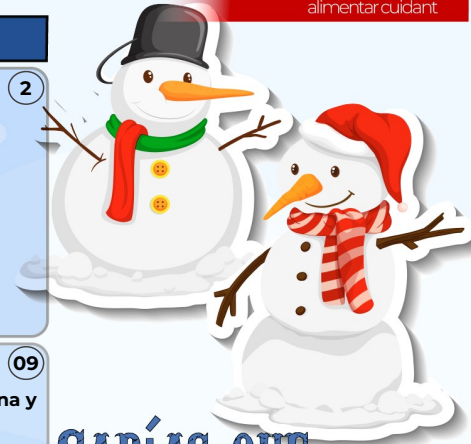
- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	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
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda LLENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Capricis de calamar Fruita de temporada SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita	Lletuga, safanòria, dacs Arròs amb verdures amb xampinyó, ceba i carabasseta Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i titot al forn amb hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita	Lletuga, safanòria, olives Crema de pastanaga, poma i ginebre Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita de temporada SOPAR: Wok de verdures i polit saltats. Fruita
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa coberta amb estrelles d'au amb ou Mandonguilles de lluç en salsa al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i saltat de magre amb verdures. Fruita	Amanida mixta lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives Paella valenciana amb pollastre, bajoça i garrofo logurt SOPAR: Coliarros i peix blau a la marinera. Fruita	Lletuga, remolatxa, olives Mongetes amb verdures especiades amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita	Hummus de cigrons amb tosta Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Filet de abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de polit. Fruita	Lletuga, tomaca, dacs Olleta de cigrons amb verdures Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives Llenties ECO amb moniato rostit amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i llom en salsa a la taronja. Fruita	Lletuga, remolatxa, olives Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Llonganisses rostides amb salsa lionesa carn de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda Cigrons satai amb carbassa, coco, soja i coriandre Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa de picada amb lletres d'au amb ou Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita	Hummus de cigrons amb nachos Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita	Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb patata, carabasseta i ceba Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita	Ensalada tipus caprese amb formatge fresc amb encisam, tomaca i orenga Pasta Alfredo amb pollastre logurt de la Nonna logurt artesà SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomaquet i totes amb ou remenat. Fruita	Lletuga, tomaca, dacs Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita



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 Sal
91g	23.8g	29.8g 2.5g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
			Festivo	Festivo
5	6	07	08	09
Festivo	Festivo	Lechuga, tomate, lombarda LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Merluza rebozada Fruta de temporada CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con champiñón, cebolla y calabacín Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo al horno con hortalizas Fruta de temporada CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pavo salteados. Fruta
12	13	14	15	16
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa cubierta con estrellitas de ave con huevo Albóndigas de merluza en salsa al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y salteado de magro con verduritas. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fiambre de pavo y queso Yogur CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta	Lechuga, remolacha, olivas Alubias trituradas con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Filete de abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta	Lechuga, tomate, maíz Olleta de garbanzos triturados con verduras con zanahoria, puerro y tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con boniato asado con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone con fideos y lomo en salsa a la naranja. Fruta	Lechuga, remolacha, olivas Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Longanizas rustidas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Pollo deshuesado a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta	Festivo	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos triturados satay con calabaza, coco y cilantro Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta
26	27	28	29	30
Lechuga, remolacha, olivas Sopa de picadillo con letras de ave con huevo Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta	Hummus de garbanzos con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias trituradas con patata, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Pasta Alfredo con pollo Fiambre de pavo y queso Yogur de la Nonna Yogur artesano CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta	Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta



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**
- Gastronomia local**
- Proteïna vegetal**
- Pescado sostenible**
- Fuente de omega 3**
- Sugerencia CENA**
- Dia menú temàtic**
- Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix		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
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda LENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Lluç arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita	Lletuga, safanòria, dacs Arròs amb verdures amb xampinyó, ceba i carabasseta Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i titot al forn amb hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita	Lletuga, safanòria, olives Crema de pastanaga, poma i ginebre Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita de temporada SOPAR: Wok de verdures i polit saltats. Fruita
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa coberta amb estrelles d'au amb ou Mandonguilles de lluç en salsa al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i saltat de magre amb verdures. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofé Fiambre de titot i formatge logurt SOPAR: Coliarros i peix blau a la marinera. Fruita	Lletuga, remolatxa, olives Mongetes triturats amb verdures especiades amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda Humus de cigrons amb tosta Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Filet de abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de polit. Fruita	Lletuga, tomaca, dacs Olleta de cigrons triturats estofats amb verdures amb safanòria, porro i tomaca Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives Lentilles ECO amb moniato rostit amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i llom en salsa a la taronja. Fruita	Lletuga, remolatxa, olives Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Llonganisses rostides amb salsa lionesa carn de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Pollastre desossat a la portuguesa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda Cigrons triturats satai amb carbassa, coco i coriandre Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa de picada amb lletres d'au amb ou Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda Humus de cigrons amb nachos Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita	Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de mongetes triturades amb patata, carabasseta i ceba Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Pasta Alfredo amb pollastre Fiambre de titot i formatge logurt de la Nonna logurt artesà SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet a l'olla amb ou remenat. Fruita	Lletuga, tomaca, dacs Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita



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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	7 Lechuga, tomate, lombarda LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Caprichos de calamar Fruta de temporada	8 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con champiñón, cebolla y calabacín Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pizza margarita con tomate y queso Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa cubierta con estrellitas de ave con huevo Albóndigas de merluza en salsa al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	13 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	14 Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	15 Hummus de garbanzos con tosta Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Filete de abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, maíz Olleta de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lentejas ECO con boniato asado con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Longanizas de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Festivo	23 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de picadillo con letras de ave con huevo Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con patata, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Ensalada tipo caprese con queso fresco con lechuga, tomate y orégano Pasta Alfredo con pollo Yogur de la Nonna Yogur artesano	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda ecor LLENTILLES ECO a la jardinera amb ceba, safanòria i carabasseta Capricis de calamar Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacs Arròs amb verdures amb xampinyó, ceba i carabasseta Hamburguesa d'au al forn amb samfaina mallorquina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Crema de pastanaga, poma i ginebre Pizza margarida amb tomaca i formatge Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa coberta amb estrelles d'au amb ou Mandonguilles de lluç en salsa al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada	Amanida mixta lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives ecor Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofo logurt	Lletuga, remolatxa, olives ecor Mongetes amb verdures especiades amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Cuixa de pollastre a la cassola amb aroma de canyella i llimona Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb tosta Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Filet de abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs ecor Olleta de cigrons amb verdures Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives ecor Llentilles ECO amb moniato rostit amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives ecor Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Llonganisses d'au amb salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda ecor Cigrons satai amb carbassa, coco, soja i coriandre Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa de picada amb lletres d'au amb ou Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada	ecor Hummus de cigrons amb nachos Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives ecor Cassoulet de fesols amb patata, carabasseta i ceba Truita de creïlla Fruita de temporada	Ensalada tipus caprese amb formatge fresc amb encisam, tomaca i orenga ecor Pasta Alfredo amb pollastre logurt de la Nonna logurt artesà	Lletuga, tomaca, dacs ecor Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Cuixa de pollastre en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada



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!

- ecor** Ingredients ECO
- ecor** De temporada
- ecor** Gastronomia local
- ecor** Proteïna vegetal
- ecor** Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- ecor** Pescado sostenible
- ecor** Fuente de omega 3
- ecor** Sugerencia CENA
- ecor** Dia menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	08 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	09 Lechuga, zanahoria, olivas Crema jardín de verduras Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos "sin gluten" Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	13 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo verduras Yogur	14 Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada	15 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, maíz Olleta de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con tomate Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Festivo	23 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Ensalada tipo caprese lechuga, tomate, atún y orégano Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Yogur de la Nonna Yogur artesano	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo en salsa española al horno con salsa de 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
- 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.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	08 Lletuga, safanòria, dacs Arròs en verdures Hamburguesa d'au al forn amb samfaina mallorquina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada	09 Lletuga, safanòria, olives Crema jardí de verdures Pizza "sense gluten" de pernil amb tomaca Fruita de temporada
12 Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Rustidera de lluç al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	13 Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives Arròs amb pollastre i verdures logurt	14 Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada	15 Hummus de cigrons Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	16 Lletuga, tomaca, dacs Olleta de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada
19 Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de bacalao en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	20 Lletuga, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" al pomodoro e funghi amb tomaca Llonganisses d'au amb salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada	21 Lletuga, cogombre, safanòria Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	22 Festiu	23 Lletuga, tomaca, llombarda Garbanzos amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
26 Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	27 Hummus de cigrons Arròs en verdures Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	28 Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	29  Ensalada tipus caprese encisam, tomaca, tonyina i orenga Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca logurt de la Nonna logurt artesà	30 Lletuga, tomaca, dacs Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada



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
-  Gastronomia local
-  Proteïna vegetal
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Día menú temático
-  * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	7 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas a la jardinera con verduras Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	8 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, olivas Crema jardín de verduras Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con estrellitas Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	13 Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Yogur desnatado	14 Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas Pechuga de pollo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada	15 Hummus de garbanzos con pan Macarrones hervida Abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, maíz Olleta de garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con boniato asado con verduras Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones hervida Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	22 Festivo	23 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de ave con letras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz hervido Abadejo al horno Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	29 Espaguetis hervida Muslo de pollo rustido al horno Yogur desnatado	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda Llentilles a la jardinera amb verdures Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	08 Lletuga, safanòria, dacs Arròs bollit Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	09 Lletuga, safanòria, olives Crema jardí de verdures Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
12 Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb estreletes Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	13 Arròs bollit Pit de pollastre a la planxa logurt desnatat	14 Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Pit de pollastre a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada	15 Hummus de cigrons amb pa Macarrons bollida Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	16 Lletuga, tomaca, dacs Olleta de cigrons amb verdures Truita francesa Fruita de temporada
19 Lletuga, safanòria, olives Llenties amb moniato rostit amb verdures Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	20 Lletuga, remolatxa, olives Macarrons bollida Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	21 Lletuga, cogombre, safanòria Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	22 Festiu	23 Lletuga, tomaca, llombarda Garbanzos amb verdures Truita francesa Fruita de temporada
26 Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb lletres Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	27 Hummus de cigrons amb pa Arròs bollit Abadejo al forn Fruita de temporada	28 Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb verdures Truita francesa Fruita de temporada	29 Espaguetis bollida Cuixa de pollastre rostit al forn logurt desnatat	30 Lletuga, tomaca, dacs Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada



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!

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	08 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras Pechuga de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	09 Lechuga, zanahoria, olivas Crema jardín de verduras Magro con ajetes al horno Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos "sin gluten" Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	13 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo verduras Yogur	14 Lechuga, remolacha, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, maíz Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con tomate Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Festivo	23 Lechuga, tomate, lombarda Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	27 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con verduras Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Ensalada tipo caprese lechuga, tomate, atún y orégano Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Yogur de la Nonna Yogur artesano	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de patata Lomo en salsa española al horno con salsa de 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
- 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.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsà Arròs en verdures Pit de pollastre amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Crema jardí de verdures Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Rustidera de lluç al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Arròs amb pollastre i verdures logurt	Lletuga, remolatxa, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de bacalao en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" al pomodoro e funghi amb tomaca Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de creïlla i safanòria Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Arròs en verdures Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlles Fruita de temporada	 Ensalada tipus caprese encisam, tomaca, tonyina i orenga Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca logurt de la Nonna logurt artesà	Lletuga, tomaca, dacsà Crema de creïlla Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada



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
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.