



lunes

Lechuga, remolacha, maíz

Sopa cubierta con letras

de ave con huevo

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de
cebolla

Fruta de temporada

CENA: Tempura de calabacín y pescado
azul al horno. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz de invierno con setas y
zanahoria**

**Filete de merluza en salsa verde
con guisantes**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de
berenjenas. Fruta

miércoles

Lechuga, pepino, zanahoria

Crema bretona

de alubias con hortalizas

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al
plato. Fruta

jueves

Hummus de garbanzos con tosta

**Macarrones con carbonara de
calabaza**

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y
magro estofado. Fruta

viernes

Lechuga, maíz, olivas

LENTEJAS ECO camperas

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Pizza de jamón cocido y queso

con tomate

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y pavo a las finas
hierbas. Fruta

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

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
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidratos de	Proteínas	Sal
Carbono		
88g	20.4g	30.5g 2.5g

Festivo

8

Lechuga, zanahoria, olivas

Arroz con salsa de tomate

Caprichos de calamar

Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de
pollo al romero. Fruta

09

Lechuga, pepino, zanahoria

Garbanzos estofados
con patata, cebolla, pimienta y tomate

**Muslo de pollo en salsa de
manzana**

al horno

Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y pescado blanco en
salsa de puerros. Fruta

10

11

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y
atún

Fideuá gandiense

con pescado y marisco

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido.
Fruta

12

Lechuga, tomate, lombarda

Crema de boniato

Lomo adobado con pisto

con salsa de tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y huevo duro.
Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

Macarrones toscana

con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y
queso

Albóndigas a la santanderina

carne de cerdo al horno con salsa de
zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y pescado
azul al vapor. Fruta

15

Lechuga, lombarda, olivas

Crema de calabaza y coco

Alitas de pollo al ajillo

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de patata y revuelto de
espárragos. Fruta

16

Lechuga, pepino, zanahoria

**LENTEJAS ECO con sofrito de
verduras**

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pavo en
salsa de queso. Fruta

17

18

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y
atún

**Arroz al horno con embutido
valenciano y tomate**

con costilla de cerdo y garbanzos

Yogur

CENA: Crema de calabacín y pescado
blanco en papillote. Fruta

19

Lechuga, zanahoria, olivas

Potaje de alubias con verduras

con patata, cebolla, tomate y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo
casero. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

22

23

24

25

26

Hummus de garbanzos con

maizos

Arroz Mexicano

con verduras

Tacos mariachis

con tiras de pollo, pimienta y especias

Natillas

CENA: Tumbet mallorquín y huevos
dóche. Fruta

29

30

31





diilluns

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Hamburguesa amb salsa lionesa
de titot i porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Filet de lluç amb salsa verda amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
 Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

dijous

Hummus de cigrons amb tosta
Macarrons amb carbonara de carabassa
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

divendres

Lletuga, dacsa, olives
LLENTILLES ECO camperoles
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

- 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

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
88g	20.4g	30.5g 2.5g

Festiu

8

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis de calamar
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
 Cigrons estofats
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Cuixa de pollastre amb salsa de poma
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Fideuà gandià
amb peix i marisc
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
 Crema de moniato
Llom adobat amb samfaina
amb salsa de tomàquet i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Crema de carabassa i coco
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada de creïlla i regirat d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
 LLENTIES ECO amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge. Fruita

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
 Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca
amb costella de porc i cigrons
logurt

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

29

30

31

22

23

24

25

26



Hummus de cigrons amb nachos
 Arròs Mexicà
amb verdures
 Tacs mariachis
amb tires de pollastre, pebrot i espècies
Natilles

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 01 Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 02 Arroz de invierno con setas y zanahoria Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 03 Crema bretona de alubias con hortalizas Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	04 Hummus de garbanzos con patata Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 05 Lentejas camperas con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 10 Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	11 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Fideuá gandiense de pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 12 Crema de boniato Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 15 Macarrones toscana con tomate y hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 16 Crema de verduras campesres Alitas de pollo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	18 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con magro y verduras Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 19 Potaje de alubias con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
22 Hummus de garbanzos con patata Arroz Mexicano con verduras Salteado de pollo y pimiento con especias Natillas	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

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



dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa d'au en salsa
lionesa
al forn en salsa de ceba
Fruita de temporada

01

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
safanòria
Filet de lluç en salsa verda amb
pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

02

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

03

dijous

Hummus de cigrons amb pa
Macarrons napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlles
Fruita de temporada

04

divendres

Lletuga, dacsa, olives
Llenties camperes
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

05

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

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.

Festiu

08

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Rustidera de lluç
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

09

Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons estofats
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

10

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Fideuà gandia
de peix i marisc
Fruita de temporada

11

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

12

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

15

Lletuga, llombarda, olives
Crema de verdures campestres
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

16

Lletuga, cogombre, safanòria
Llentilles amb sofregit de
verdures
Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

17

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb magre i verdures
logurt

18

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

19

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

29

Hummus de cigrons amb pa
Arròs Mexicà
amb verdures

Saltat de pollastre i pebrot
amb espècies
Natilles

22

29



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz
Sopa de ave con letras
Hamburguesa de ave en salsa
lionesa
al horno en salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y
zanahoria
Filete de merluza en salsa verde
con guisantes
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria
Crema bretona
de alubias con hortalizas
Pechuga de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

Hummus de garbanzos con patata
Macarrones napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta de temporada

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con salsa de tomate
Rustidera de merluza
al horno con patata dado
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria
Garbanzos estofados
con hortalizas
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Fideuá gandiense
de pescado y marisco
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda
Crema de boniato
Lomo con pisto asado
al horno con hortalizas
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz
Macarrones toscana
con tomate y hortalizas
Albóndigas de ave a la
santanderina
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas
Crema de verduras campestres
Alitas de pollo al ajillo
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de merluza en salsa de
cebolla
al horno
Fruta de temporada

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz con magro y verduras
Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Hummus de garbanzos con patata
Arroz Mexicano
con verduras
Salteado de pollo y pimiento
con especias
Natillas

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

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



dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa d'au en salsa
lionesa
al forn en salsa de ceba
Fruita de temporada

01

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
safanòria
Filet de lluç en salsa verda amb
pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

02

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

03

dijous

Hummus de cigrons amb pa
Macarrons napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlles
Fruita de temporada

04

divendres

Lletuga, dacsa, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

05

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

Festiu

08

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Rustidera de lluç
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

09

Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons estofats
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

10

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i
tonyina
Fideuà gandia
de peix i marisc
Fruita de temporada

11

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

12

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

15

Lletuga, llombarda, olives
Crema de verdures campestres
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

16

Lletuga, cogombre, safanòria
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

17

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i
tonyina
Arròs amb magre i verdures
logurt

18

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

19

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

29

Hummus de cigrons amb pa
Arròs Mexicà
amb verdures
Saltat de pollastre i pebrot
amb espècies
Natilles

22

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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Muslo de pollo al horno Fruta de temporada 01	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz hervido Filete de merluza al horno Yogur natural 02	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada 03	Macarrones hervida Tortilla francesa Fruta de temporada 04	Lechuga, maíz, olivas Crema de espinacas Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada 05
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz blanco al horno Filete de merluza al limón al horno Yogur natural 09	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de champiñón Muslo de pollo al horno Fruta de temporada 10	11 Espaguetis hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada 12
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada 15	Lechuga, lombarda, olivas Crema de espinacas Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural 16	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones hervida Filete de merluza al horno Fruta de temporada 17	18 Arroz hervido Muslo de pollo al horno Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de patata Tortilla francesa Fruta de temporada 19
Arroz blanco al horno Pechuga de pollo en su jugo Natillas 22	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

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



dilluns

Lletuga, remolatxa, dacs
Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

01

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs bollit
Filet d lluç al forn
logurt natural

02

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

03

dijous

Macarrons bollida
Truita francesa
Fruita de temporada

04

divendres

Lletuga, dacs, olives
Crema d'espínacs
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita de temporada

05

Festiu

08

Lletuga, safanòria, olives
Arròs blanc al forn
Filet d lluç a la llima
al forn
logurt natural

09

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema de xampinyó
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

10

Espaguetis bollida
Truita francesa
Fruita de temporada

11

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de creïlla
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

12

Lletuga, remolatxa, dacs
Macarrons bollida
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

15

Lletuga, llombarda, olives
Crema d'espínacs
Cuixa de pollastre rostit
al forn
logurt natural

16

Lletuga, cogombre, safanòria
Macarrons bollida
Filet d lluç al forn
Fruita de temporada

17

Arròs bollit
Cuixa de pollastre al forn
logurt

18

Lletuga, safanòria, olives
Crema de creïlla
Truita francesa
Fruita de temporada

19

Arròs blanc al forn
Pit de pollastre en el seu suc
Natilles

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

Ingredientes 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

Lechuga, remolacha, maíz
Sopa cubierta con letras
de ave con huevo

Hamburguesa de ave en salsa lionesa
al horno en salsa de cebolla
Fruta de temporada

martes

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y zanahoria

Filete de merluza en salsa verde con guisantes
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, pepino, zanahoria
Crema bretona
de alubias con hortalizas

Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

jueves

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones con carbonara de calabaza

Tortilla de patata
Fruta de temporada

viernes

Lechuga, maíz, olivas
LENTEJAS ECO camperas
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Pizza margarita
con tomate y queso
Fruta de temporada

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

01

02

03

04

05

Festivo

08

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con salsa de tomate
Caprichos de calamar
Fruta de temporada

09

Lechuga, pepino, zanahoria
Garbanzos estofados
con patata, cebolla, pimiento y tomate
Muslo de pollo en salsa de manzana
al horno
Fruta de temporada

10

11

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Fruta de temporada

12

Lechuga, tomate, lombarda
Crema de boniato
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

15

Lechuga, remolacha, maíz
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso
Albóndigas de ave a la santanderina
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

16

Lechuga, lombarda, olivas
Crema de calabaza y coco
Alitas de pollo al ajillo
Fruta de temporada

17

Lechuga, pepino, zanahoria
LENTEJAS ECO con sofrito de verduras
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

18

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz con pollo verduras
Yogur

19

Lechuga, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con verduras
con patata, cebolla, tomate y zanahoria
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

30

Festivo

31

Festivo

29

Hummus de garbanzos con nachos
★ **Arroz Mexicano**
con verduras
★ **Tacos mariachis**
con tiras de pollo, pimiento y especias
Natillas

22



dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsà
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Hamburguesa d'au en salsa
lionesa
al forn en salsa de ceba
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
safanòria
Filet de lluç amb salsa verda amb
pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

dijous

Hummus de cirgons amb tosta
Macarrons amb carbonara de
carabassa
Truita de creïlla
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, dacsà, olives
LLENTILLES ECO camperoles
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pizza margarida
amb tomaca i formatge
Fruita de temporada

ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

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

08

Festiu

09

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis de calamar
Fruita de temporada

10

Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons estofats
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Cuixa de pollastre amb salsa de
poma
al forn
Fruita de temporada

11

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Fideuà gandia
amb peix i marisc
Fruita de temporada

12

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

15

Lletuga, remolatxa, dacsà
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

16

Lletuga, llombarda, olives
Crema de carabassa i coco
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

17

Lletuga, cogombre, safanòria
LLENTILLES ECO amb sofregit de
verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

18

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Arròs amb pollastre i verdures
logurt

19

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu



Hummus de cigrons amb nachos
Arròs Mexicà
amb verdures
Tacs mariachis
amb tires de pollastre, pebrot i espècies
Natilles



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Sopa de ave con letras Fiambre de york y queso Fruta de temporada	02 Arroz hervido Filete de merluza al horno Fruta de temporada	03 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	04 Macarrones hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	05 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada
8 Festivo	09 Arroz blanco al horno Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	10 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	11 Espaguetis hervida Fiambre de york y queso Fruta de temporada	12 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada
15 Macarrones hervida Fiambre de york y queso Fruta de temporada	16 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	17 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno Fruta de temporada	18 Arroz hervido Fiambre de york y queso Yogur natural	19 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada
22 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Sopa d'au amb lletres
Pernil dolç i formatge
Fruita de temporada

02

Arròs bollit
Filet d lluç al forn
Fruita de temporada

03

Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

04

Macarrons bollida
Truita francesa
Fruita de temporada

05

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita de temporada

8

Festiu

09

Arròs blanc al forn
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita de temporada

10

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

11

Espaguetis bollida
Pernil dolç i formatge
Fruita de temporada

12

Crema de safanòria
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

15

Macarrons bollida
Pernil dolç i formatge
Fruita de temporada

16

Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita de temporada

17

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet d lluç al forn
Fruita de temporada

18

Arròs bollit
Pernil dolç i formatge
logurt natural

19

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Truita francesa
Fruita de temporada

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Patata y zaboria hervida Fiambre de york Yogur natural	02 Arroz hervido Filete de merluza al horno Yogur natural	03 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	04 Patata y zaboria hervida Fiambre de york Yogur natural	05 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural
8 Festivo	09 Arroz blanco al horno Filete de merluza al limón al horno Yogur natural	10 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Yogur natural	11 Patata y zaboria hervida Fiambre de york Yogur natural	12 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural
15 Patata y zaboria hervida Fiambre de york Yogur natural	16 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural	17 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno Yogur natural	18 Arroz hervido Fiambre de york Yogur natural	19 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural
22 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

- 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.



dilluns

01

Creïlla i safanòria bollida
Pernil dolç
logurt natural

dimarts

02

Arròs bollit
Filet d lluç al forn
logurt natural

dimecres

03

Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
logurt natural

dijous

04

Creïlla i safanòria bollida
Pernil dolç
logurt natural

divendres

05

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre rostit
al forn
logurt natural

8

Festiu

09

Arròs blanc al forn
Filet d lluç a la llima
al forn
logurt natural

10

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre al forn
logurt natural

11

Creïlla i safanòria bollida
Pernil dolç
logurt natural

12

Crema de safanòria
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

15

Creïlla i safanòria bollida
Pernil dolç
logurt natural

16

Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre rostit
al forn
logurt natural

17

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet d lluç al forn
logurt natural

18

Arròs bollit
Pernil dolç
logurt natural

19

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA

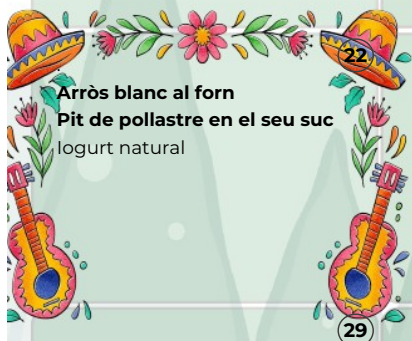


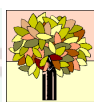
SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

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





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

01

Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta permitida

02

Arroz hervido
Muslo de pollo al horno
Fruta permitida

03

Crema de patata
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta permitida

04

Macarrones "sin gluten" hervida
Muslo de pollo rustido al horno
Fruta permitida

05

Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo rustido al horno
Fruta permitida

8

Festivo

09

Arroz blanco al horno
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta permitida

10

Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo al horno
Fruta permitida

11

Espaguetis "sin gluten" hervida
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta permitida

12

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta permitida

15

Macarrones "sin gluten" hervida
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta permitida

16

Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo rustido al horno
Fruta permitida

17

Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo al horno
Fruta permitida

18

Arroz hervido
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta permitida

19

Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo rustido al horno
Fruta permitida

22

Arroz blanco al horno
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta permitida

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

29

Festivo

30

Festivo

31

Festivo

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

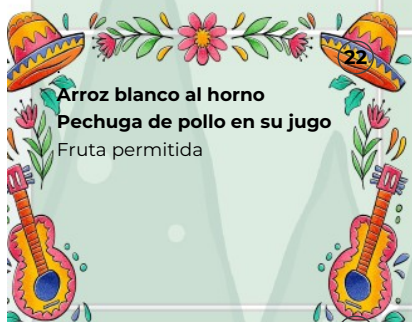
* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

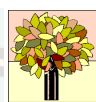
Pescado sostenible

3 Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático





dilluns

01

Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la planxa
Fruita permesa

dimarts

02

Arròs bollit
Cuixa de pollastre al forn
Fruita permesa

dimecres

03

Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita permesa

dijous

04

Macarrons "sense gluten" bollida
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita permesa

divendres

05

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita permesa

8

Festiu

09

Arròs blanc al forn
Pit de pollastre a la planxa
Fruita permesa

10

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre al forn
Fruita permesa

11

Espaguetis "sense gluten" bollida
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita permesa

12

Crema de safanòria
Pit de pollastre a la planxa
Fruita permesa

15

Macarrons "sense gluten" bollida
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita permesa

16

Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita permesa

17

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre al forn
Fruita permesa

18

Arròs bollit
Pit de pollastre a la planxa
Fruita permesa

19

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita permesa

22

Arròs blanc al forn
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita permesa

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

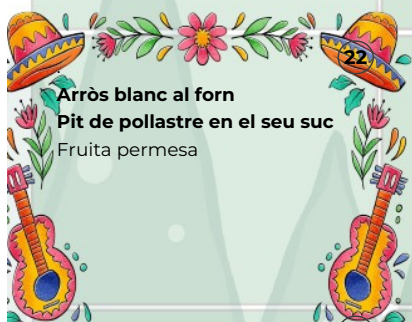
Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo rustido en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 02 Arroz de invierno con setas y zanahoria Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 03 Crema de zanahoria Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino 04 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 05 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 10 Salteado de verduras con quinoa Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	11 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Fideua gandienese con fideos "sin gluten" de pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 12 Crema de boniato Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 15 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 16 Crema de verduras campestres Alitas de pollo al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	18 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con magro y verduras Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 19 Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, pepino 22 Arroz Mexicano con verduras Salteado de pollo y pimiento con especias Yogur	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

- 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

Lletuga, remolatxa, dacsà
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom rostit en salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema de safanòria
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

dijous

Lletuga, safanòria, cogombre
Macarrons "sense gluten" napolitana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, dacsà, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

8

Festiu

09

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Rustidera de lluç
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

10

Lletuga, cogombre, safanòria
Saltat de verdures amb quinoa
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

11

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Fideuà gandienese amb fideus "sense gluten"
de peix i marisc
Fruita de temporada

12

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

15

Lletuga, remolatxa, dacsà
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Saltat de magre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

16

Lletuga, llombarda, olives
Crema de verdures campestres
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

17

Lletuga, cogombre, safanòria
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

18

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Arròs amb magre i verdures
logurt

19

Lletuga, safanòria, olives
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

- 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.



DICIEMBRE

ALEGRÍA DE UN BOCADO

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Arroz Azteca

(arroz mexicano con ave, mix de verduras y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y especias)

Dulce corazón de México

(natillas de vainilla)



ABJota explora el delicioso sabor de los **dulces naturales** y cómo pueden dar energía y bienestar. Con alegría, experimenta nuevas combinaciones y aprende que **lo saludable también puede ser delicioso.**





DESEMBRE

ALEGRIA D'UN MOS

Fusió Tex Mex
(natxos amb hummus)

Arròs Asteca
(arròs mexicà amb au, mix de
verdures i coriandre)

Tacs mariachis
(amb pollastre, mix de pimentó i
espècies)

Dolç cor de Mèxic
(natilles de vainilla)



ABJota explora el deliciós sabor dels **dolços naturals** i com poden donar energia i benestar. Amb alegria, experimenta noves combinacions i aprén que **els aliments saludables, també poden ser deliciosos.**



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 diciembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, 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 calabaza y coco! La tradicional crema de calabaza que tanto nos apetece en invierno con un toque de sabor a coco que la hace irresistible ¡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!

