



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 Filete de merluza al vapor 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 Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas 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 Fruta de temporada CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta	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	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 con verduras 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 Filete de merluza al caldo corto al horno 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 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	27	28	29	30
Lechuga, remolacha, olivas Sopa de picadillo con letras de ave con huevo Pechuga de pollo en su jugo 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 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 Fruta de temporada 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 temático
- Dia susceptible de festivo, 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 Filet d lluç al vapor 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 Gulash de titot al forn amb salsa d'hortalisses 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 Fruita de temporada 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 Filet d lluç al caldo curt al forn 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 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 Pit de pollastre en el seu suc 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	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Pasta Alfredo amb pollastre Fiambre de titot i formatge Fruita de temporada 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

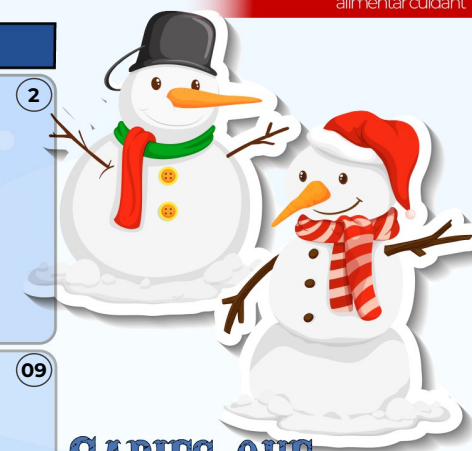
ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

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

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 con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	9 Lechuga, pepino, maíz Crema jardín de verduras Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con estrellitas Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	14 Lechuga, pepino, maíz Alubias con verduras especiadas Lomo asado al horno Fruta de temporada	15 Hummus de garbanzos con pan Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro 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, pepino, maíz Lentejas con boniato asado con verduras Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	20 Lechuga, pepino, maíz Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Lomo en salsa de cebolla al horno 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, pepino, maíz Sopa de ave con letras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Abadejo al horno Fruta de temporada	28 Lechuga, pepino, maíz Cassoulet de alubias con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	29 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Espaguetis salteados con pollo con tomate Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo asado al horno Fruta 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

Proteina vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda Lentilles a la jardinera amb verdures Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacs Arròs en verdres Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacs Crema jardí de verdres Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb estreletes Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Arròs amb pollastre i verdres Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacs Fesols amb verdres especiades Llom torrat al forn Fruita de temporada	Humus de cigrons amb pa Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs Olleta de cigrons amb verdres Truita francesa Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lletuga, cogombre, dacs Llenties amb moniato rostit amb verdres Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacs Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda Garbanzos amb verdres Truita francesa Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Lletuga, cogombre, dacs Sopa d'au amb lletres Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Humus de cigrons amb pa Arròs en verdres Abadejo al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacs Cassoulet de fesols amb verdres Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Espaguetis saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom torrat al forn Fruita de temporada



SABÍAS QUE

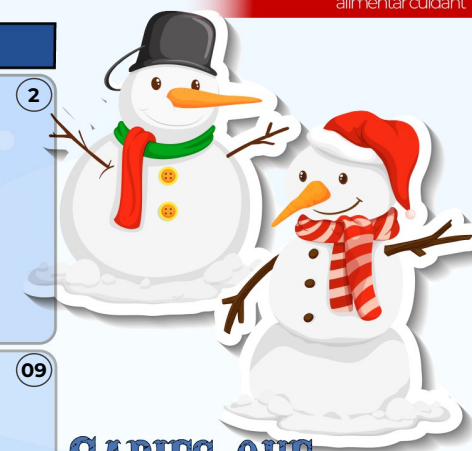
ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

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.

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 con verduras Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín al horno en salsa de tomate y hortalizas 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 estremitas Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	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 con pan Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro 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 Lentejas con boniato asado con verduras Filete de abadejo en salsa al horno con salsa de hortalizas 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 con verduras Tortilla de patata y calabacín 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 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 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Espaguetis salteados con pollo con tomate Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta 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
- 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 Llentilles a la jardinerà amb verdures Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsà Arròs en verdures Hamburguesa d'au al forn amb samfaina mallorquina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Crema jardí de verdures Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb estreletes Rustidera de lluç al forn amb creïlla d'au Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Arròs amb pollastre i verdures Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada	Humus de cigrons amb pa Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Olleta de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives Llenties amb moniato rostit amb verdures Filet de bacalao en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives 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 Garbanzos amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb lletres Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Humus de cigrons amb pa Arròs en verdures Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Espaguetis saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita 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.

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 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con pollo verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	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 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de patata Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada

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, dacsà Arròs en verdres Pit de pollastre amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	09 Lletuga, safanòria, olives Crema jardí de verdres Magre amb alls tendres al forn 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 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Arròs amb pollastre i verdres Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	14 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	15 Lletuga, cogombre, safanòria Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	16 Lletuga, tomaca, dacsà Saltat de verdres amb quinoa 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 Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	21 Lletuga, cogombre, safanòria Crema de creïlla i safanòria Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	22 Festiu	23 Lletuga, tomaca, llombarda Saltat de verdres amb quinoa 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 Lletuga, cogombre, safanòria Arròs en verdres Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	28 Lletuga, safanòria, olives Saltat de verdres amb quinoa Truita de creïlles Fruita de temporada	29 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre rostit Fruita de temporada	30 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
- Gastronomía local
- Proteína 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	07 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	08 Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	09 Crema de zanahoria Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
12 Sopa de ave con estrellitas Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	13 Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	14 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Fruta de temporada	15 Macarrones hervida Abadejo al horno Fruta de temporada	16 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada
19 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	20 Macarrones hervida Fiambre de york y queso Fruta de temporada	21 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	22 Festivo	23 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada
26 Sopa de ave con letras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	27 Arroz hervido Abadejo al horno Fruta de temporada	28 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	29 Espaguetis hervida Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	30 Crema de patata Fiambre de york y queso Fruta de temporada

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	08 Arròs bollit Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	09 Crema de safanòria Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
12 Sopa d'au amb estreletes Filet d'lluç al vapor Fruita de temporada	13 Arròs bollit Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	14 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pernil dolç i formatge Fruita de temporada	15 Macarrons bollida Abadejo al forn Fruita de temporada	16 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada
19 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	20 Macarrons bollida Pernil dolç i formatge Fruita de temporada	21 Crema de creïlla i safanòria Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita de temporada	22 Festiu	23 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb lletres Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	27 Arròs bollit Abadejo al forn Fruita de temporada	28 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada	29 Espaguetis bollida Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita de temporada	30 Crema de creïlla Pernil dolç i formatge 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
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

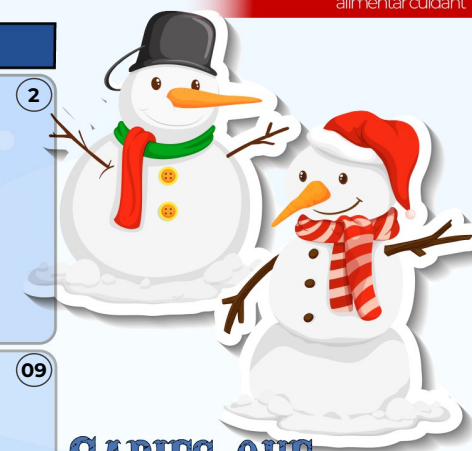
ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

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 Guisado de lentejas con verduritas de temporada con hortalizas Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, olivas Crema jardín de verduras Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Patata y zabahoria hervida Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	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 con patata y zabahoria hervida 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 Lentejas con boniato asado con verduras Filete de abadejo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Patata y zabahoria hervida 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 con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Patata y zabahoria hervida Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con patata Garbanzos 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 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Patata y zabahoria hervida Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta 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
- Proteina vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia 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 Llentilles a la jardinerà amb verdures Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsà Guisat de llentilles amb verdures de temporada amb hortalisses Hamburguesa d'au al forn amb samfaina mallorquina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Crema jardí de verdures Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Creïlla i safanòria bollida Rustidera de lluç al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Guisat de fresols juliana amb verdures Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada	Humus de cigrons amb pa Creïlla i safanòria bollida Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Olleta de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives Llenties amb moniato rostit amb verdures Filet de bacalao en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Creïlla i safanòria bollida 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 Garbanzos amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Creïlla i safanòria bollida Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Humus de cigrons amb pa Garbanzos amb verdures Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Creïlla i safanòria bollida Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada



SABÍAS QUE

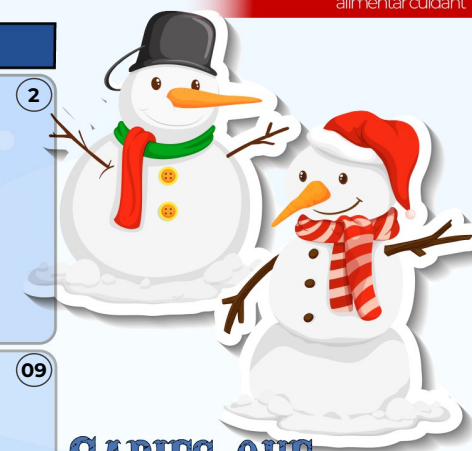
ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

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.

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 con verduras Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, olivas Crema jardín de verduras Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de espinacas Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	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 con pan Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro 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 Lentejas con boniato asado con verduras Filete de abadejo en salsa al horno con salsa de hortalizas 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 con verduras Tortilla de patata y calabacín 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 Crema de espinacas 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 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Espaguetis salteados con pollo con tomate Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta 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

Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

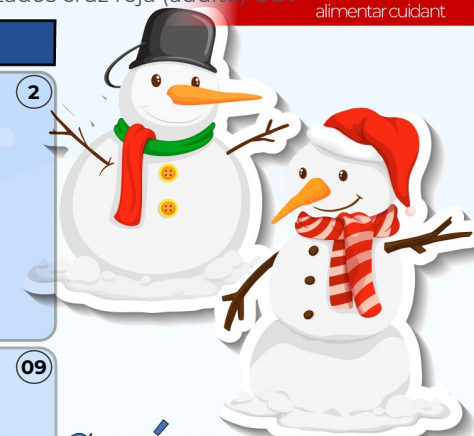
Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda Lentilles a la jardinerà amb verdures Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	08 Lletuga, safanòria, dacsà 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 Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
12 Lletuga, safanòria, llombarda Crema d'espinacs Rustidera de lluç al forn amb creïlla d'au Fruita de temporada	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Arròs amb pollastre i verdures Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	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 amb pa Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	16 Lletuga, tomaca, dacsà Olleta de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada
19 Lletuga, safanòria, olives Llenties amb moniato rostit amb verdures Filet de bacalao en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	20 Lletuga, remolatxa, olives Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó 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 lletres Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	27 Hummus de cigrons amb pa Crema d'espinacs 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 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Espaguetis saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	30 Lletuga, tomaca, dacsà Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada

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 hervido Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	09 Lechuga, zanahoria, olivas Crema jardín de verduras Muslo de pollo asado 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 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, pepino, zanahoria Patata y zanahoria hervida 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 al caldo corto al horno Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" 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 de patata y calabacín Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Patata y zanahoria hervida Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	27 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz hervido 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 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Espaguetis "sin gluten" hervida Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha 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, dacsà 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 fideus "sense gluten" Rustidera de lluç al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Arròs bollit Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	14 Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	15 Lletuga, cogombre, safanòria Creïlla i safanòria bollida Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	16 Lletuga, tomaca, dacsà 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 d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	20 Lletuga, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" 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 rostít al forn Fruita de temporada	22 Festiu	23 Lletuga, tomaca, llombarda Garbanzos amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
26 Lletuga, remolatxa, olives Creïlla i safanòria bollida Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	27 Lletuga, cogombre, safanòria Arròs bollit 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 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Espaguetis "sense gluten" bollida Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita de temporada	30 Lletuga, tomaca, dacsà 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!

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 temàtic



SABÍAS QUE

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

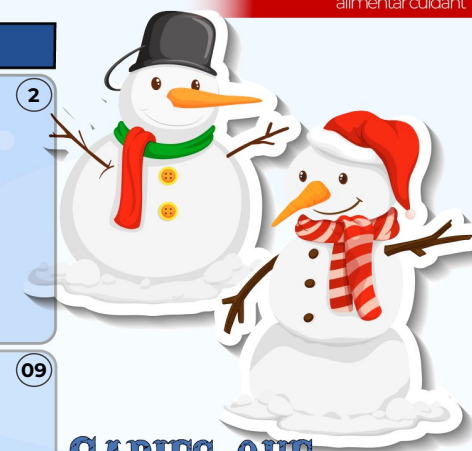
CONSEJOS SALUDABLES

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 Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	8 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras Pechuga de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, olivas Champiñón al ajillo Magro con ajetes al horno Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, olivas Champiñón al ajillo Muslo de pollo asado 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 francesa Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, olivas Verduras salteadas 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 Verduras asadas con guarnición de arroz 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 francesa Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo a la plancha 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 francesa Fruta de temporada	29 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, maíz Pisto de verduras con guarnición de arroz con tomate y hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta de temporada

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacs Arròs en verdures Pit de pollastre amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Xampinyó a l'all Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Arròs amb pollastre i verdures Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Xampinyó a l'all Cuixa de pollastre rostit 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, dacs Saltat de verdures amb quinoa Truita francesa Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives Verdures saltades 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 Verdures torrades amb guarnició d'arròs 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 francesa Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pit de pollastre a la planxa 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 francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs Samfaina de verdures amb guarnició d'arròs amb tomaca i hortalisses Filet d lluç al vapor 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!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteína vegetal

* Dia susceptible de festivo, 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	7 Lechuga, tomate, lombarda Salteado de verduras con quinoa 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 de zanahoria Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, olivas Crema de zanahoria Lomo asado al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones "sin gluten" hervida Abadejo al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, maíz Salteado de verduras con quinoa Tortilla francesa Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, olivas Verduras salteadas Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" hervida Lomo asado al horno Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Verduras asadas con guarnición de arroz Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	22 Festivo	23 Lechuga, tomate, lombarda Salteado de verduras con quinoa Tortilla francesa Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	27 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz hervido Abadejo al horno Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas Salteado de verduras con quinoa Tortilla francesa Fruta de temporada	29 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" hervida Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, maíz Pisto de verduras con guarnición de arroz con tomate y hortalizas Lomo asado al horno 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 Saltat de verdures amb quinoa Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacs Arròs bollit Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Crema de carlota Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Arròs bollit Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Crema de carlota Llom torrat al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Macarrons "sense gluten" bollida Abadejo al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs Saltat de verdures amb quinoa Truita francesa Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives Verdures saltades Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" bollida Llom torrat al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Verdures torrades amb guarnició d'arròs Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita de temporada	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda Saltat de verdures amb quinoa Truita francesa Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Arròs bollit Abadejo al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Saltat de verdures amb quinoa Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Macarrons "sense gluten" bollida Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs Samfaina de verdures amb guarnició d'arròs amb tomaca i hortalisses Llom torrat al forn 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
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

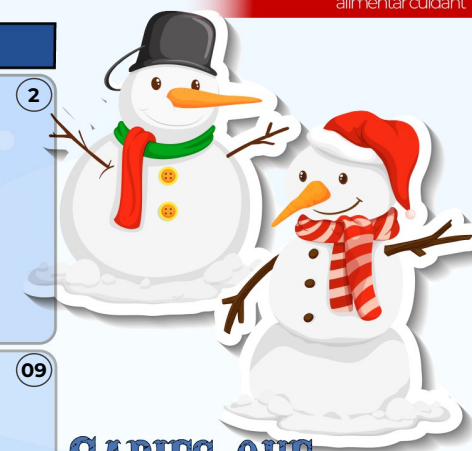
ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

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 con verduras Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín al horno en salsa de tomate y hortalizas 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 estremitas Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	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 con pan Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro 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 Lentejas con boniato asado con verduras Filete de abadejo en salsa al horno con salsa de hortalizas 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 con verduras Tortilla de patata y calabacín 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 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 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Espaguetis salteados con pollo con tomate Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta 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
- 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 Llenties a la jardineria amb verdures Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	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	Lletuga, safanòria, olives Crema jardí de verdures Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb estreletes Rustidera de lluç al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Arròs amb pollastre i verdures Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada	Humus de cigrons amb pa Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs Olleta de cigrons amb verdures Trita de creïlla i ceba Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives Llenties amb moniato rostit amb verdures Filet de bacalao en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives 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 Garbanzos amb verdures Trita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb lletres Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Humus de cigrons amb pa Arròs en verdures Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb verdures Trita de creïlles Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Espaguetis saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada

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 enero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, coliflor, manzana, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos la crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada, una crema suave y aromática con un puntito dulce y natural, que encanta.

¡Y además rica en vitaminas!
¿te animas a probarla?

Consejo saludable

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar.

¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!