

SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

Moverse, correr y saltar es tan importante como comer: juntos hacen que crezcas fuerte y sano. ¡Haz deporte o juega cada día para sentirte genial!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3539kj		
846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.8g	29.8g 2.5g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>			1	2
			Festivo	Festivo
5	6	07	08	09
Festivo	Festivo	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta en su jugo</p> <p> CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa juliana y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha con picatostes</p> <p>Pizza de york y queso con jamón cocido, tomate y queso</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta</p>
12	13	14	15	16
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Garbanzos juliana con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>.</p> <p>Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p> Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur</p> <p> CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta</p>	<p>Chips vegetales caseros</p> <p> Crema bretona con crujiente de pan con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón lomo sajonia al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta</p> <p>Espaguetis napolitana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta</p>
19	20	21	22	23
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p> Lentejas ECO con boniato asado</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con picatostes</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Coditos toscana con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro</p> <p>Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta</p>
26	27	28	29	30
<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p> Putxero completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta</p>	<p>Humus con nachos</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p> Focaccia del chef</p> <p> Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras</p> <p>Canelones Salvatore con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p> Torta Margherita</p> <p> CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p> Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</p>

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>				
<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives Macarrones al pesto d'alfàbega amb tomaca Capritxos de calamar Fruita en el seu suc</p> <p>SOPAR: Pernilets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Sopa de picada amb lletres d'au i porc amb ou Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i saïtat de magre amb verdutetes. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda Cigrons juliana amb hortalisses Truita de formatge Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Hamburguesa mixta al forn o amb samfaina mallorquina amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i truita francesa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda Crema de pastanaga i remolatxa amb crostons amb hortalisses Pizza de york i formatge amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Coliarros i peix blau a la marinera. Fruita</p>	
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Sopa de picada amb lletres d'au i porc amb ou Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i saïtat de magre amb verdutetes. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda Cigrons juliana amb hortalisses Truita de formatge Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>Amanida multicolor amb tonyina Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó logurt</p> <p>SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita</p>	<p>Xips vegetals casolans Crema bretona amb cruixent de pa amb fesols blancs i hortalisses Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima llom saxònia al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca Espaguetis napolitana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de titot. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Truita d'espinacs Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda LLENTILLES ECO amb moniato rostit Bacallà arrebossat Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada amb crostons Aletes de pollastre rostides Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives Coditos toscana amb hortalisses Filet de lluç en salsa de llima al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives Cigrons satai amb carbassa, coco, soja i coriandre Llonganisses al forn amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou Putxero complet amb cigrons, magre, pollastre, creïlles i hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita</p>	<p>Hummus amb natxos Arròs tres delícies amb pernil dolç, pèsols i hortalisses Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa Cassoulet de fesols amb hortalisses Llom adobat en salsa española al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</p>	<p>Tocaccia del xef Crema de verdures a la italiana amb verdures i olives negres Canelons Salvatore amb carn picada de porc, tomaca i formatge Coca Margherita</p> <p>SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomaquet a la crema amb ou remenat. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria Estofat de lentilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</p>



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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia		Greix	AGS	
3539kj				
846kcal	37.4g	7.1g	11.4g	14.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes		Sal
91g	23.8g	29.8g	2.5g	

ENERO

ENERGÍA AL PLATO

Focaccia del chef

Crema de verduras a la italiana

(con verduras y aceitunas negras)

Canelones Salvatore

(con carne picada de cerdo, tomate y queso)

Torta Margherita (coca casera de llanda)

ABJota conoce a **Mielotti**, un sabio chef que le muestra **el poder de los cereales** y su importancia para la energía y la salud. A través de sus enseñanzas, aprende a respetar cada grano y el **esfuerzo detrás de cada alimento**.



GENER

ENERGIA AL PLAT

Focaccia del xef

Crema de verdures a la italiana

(amb verdures i olives negres)

Canelons Salvatore

(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)

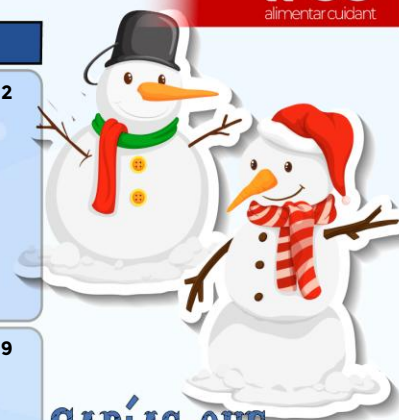
Coca Margherita
(coca casolana de llanda)



ABJota coneix a **Mielotti**, un xef savi que li mostra **el poder dels cereals** i la seua importància per a l'energia i la salut. A través dels seus ensenyaments, aprén a respectar cada gra i l'esforç que hi ha darrere de cada aliment.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha con picatostes Pizza de verduras con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con picatostes con alubias Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con picatostes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado Fruta de temporada	27 Hummus con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Pollo en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones de espinacas Torta Margherita	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada

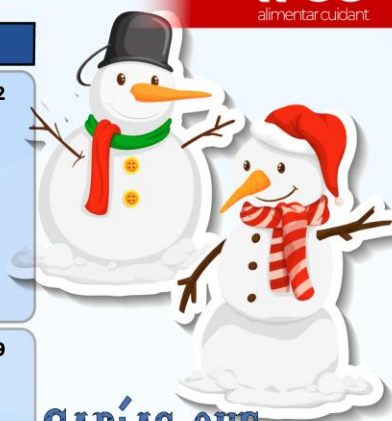


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO Rollitos de primavera Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha con picatostes Panini casero con verduras y salsa de tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa minestrone con letras Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor SIN ATÚN Arroz con coliflor y verduras de temporada Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con picatostes con alubias Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Patatas panadera Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con picatostes Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Pimientos rellenos de arroz con verduras Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	27 Hummus con nachos Arroz con verduras Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con guisantes Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Alpro de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada

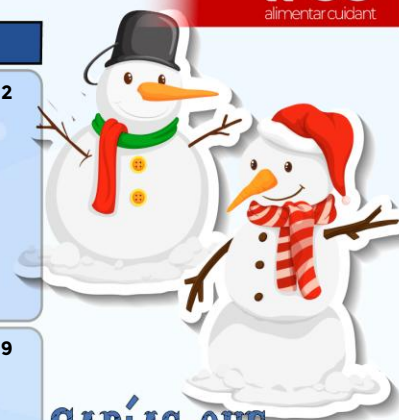


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7	8	9
		Triturado de merluza con patata y hortalizas	Triturado de lentejas con patata y hortalizas	Triturado de pollo con patata y hortalizas
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Triturado de merluza con patata y hortalizas	Triturado de garbanzos con patata y hortalizas	Triturado de pollo con patata y hortalizas	Triturado de alubias con patata y hortalizas	Triturado de abadejo con patata y hortalizas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Triturado de pollo con patata y hortalizas	Triturado de lentejas con patata y hortalizas	Triturado de pollo con patata y hortalizas	Triturado de merluza con patata y hortalizas	Triturado de garbanzos con patata y hortalizas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Triturado de pollo con patata y hortalizas	Triturado de abadejo con patata y hortalizas	Triturado de lomo con patata y hortalizas	Triturado de pollo con patata y hortalizas	Triturado de lentejas con patata y hortalizas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada

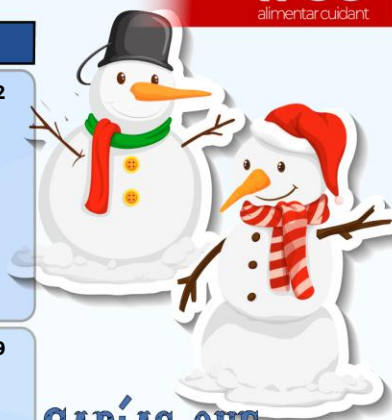


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Guisantes salteados con cebolla y tomate Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tosta con pisto mallorquín Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con verduras y salsa de tomate Fruta permitida
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa minestrone con letras Salteado de lentejas con arroz Fruta permitida	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta permitida	14 Lechuga, pepino, zanahoria SIN ATÚN Arroz con coliflor y verduras de temporada Fruta permitida	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta permitida	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta permitida
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Patatas panadera Fruta permitida	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Quinoa salteada con verduras Fruta permitida	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Salteado de lentejas con arroz Fruta permitida	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Pimientos rellenos de arroz con verduras Fruta permitida
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos Salteado de lentejas con arroz Fruta permitida	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta permitida	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta permitida	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con guisantes Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Alpro de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta permitida

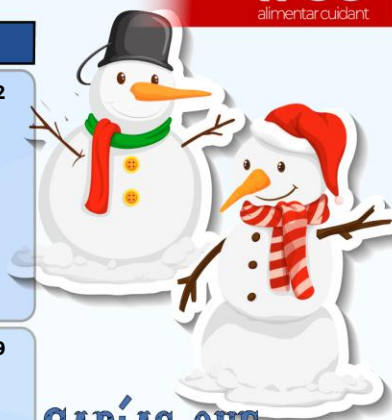


SABÍAS QUE

EL ACEITE UTILIZADO PARA
TODAS LAS ELABORACIONES
SERA ACEITE DE OLIVA

* el postre del día 29 se
adaptará en función de
la alergia o necesidad
alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Postre de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada

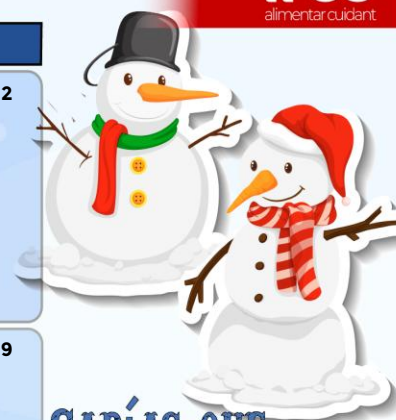


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Fruta de temporada	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana SIN LECHE NI QUESO Picatta de pollo SIN LECHE NI QUESO Alpro de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada

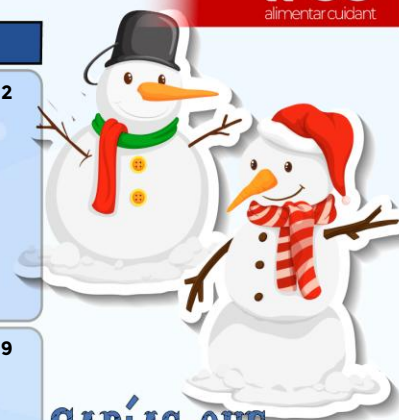


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Torta Margherita	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

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!