

## 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.

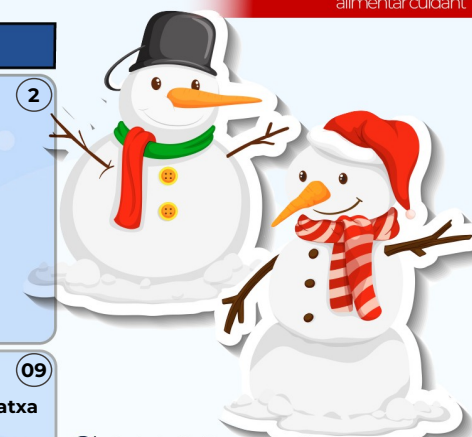
## Valor nutricional

(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
<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 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Caprichos de calamar</b> Fruta en su jugo  CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada  CENA: Sopa juliana y tortilla francesa. Fruta	09 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pizza de york y queso</b> con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada  CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Guiso de albóndigas en salsa</b> carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada  CENA: Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas. Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada  CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta	14 <b>Ensalada multicolor con atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur  CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta	15 Hummus de garbanzos con tosta <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada  CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta	16 Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> lomo sajonia al horno Fruta de temporada  CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta de temporada  CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> <b>Filete de bacalao rebozado casero</b> Fruta de temporada  CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada  CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos toscana</b> con hortalizas <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada  CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro <b>Longanizas al horno con salsa lionesa</b> de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada  CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta
26 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada  CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta	27 Hummus con nachos <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Fruta de temporada  CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta	28 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada  CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta	29 <b>Focaccia del chef</b> <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Canelones Salvatore</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso <b>Torta Margherita</b> CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta	30 Lechuga, remolacha, maíz <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo adobado en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada  CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta





SABIES QUE

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma,  
plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

Moure's, córrer i saltar és tan important  
com menjar: junts fan que cresques fort i  
sa. Feix deporte o juga cada dia per a  
sentir-te genial!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de 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
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, safanòria, olives <b>Macarrones al pesto d'alfabega</b> amb tomaca <b>Capritxos de calamar</b> Fruita en el seu suc  SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita	08 Lletuga, safanòria, dacsa <b>LENTILLES ECO a la jardinera</b> amb hortalisses <b>Hamburguesa mixta al forn</b> <b>o amb samfaina mallorquina</b> amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Sopa juliana i truita francesa. Fruita	09 Lletuga, tomaca, llombarda <b>Crema de safanòria i remolatxa</b> <b>Pizza de york i formatge</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada  SOPAR: Coliarrós i peix blau a la marinera. Fruita
12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <b>Sopa de picada amb lletres</b> d'au i porc amb ou <b>Guisat de mandonguilles en salsa</b> carn de porc al forn amb salsa de hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i saltat de magre amb verdures. Fruita	13 Lletuga, tomaca, llombarda <b>Cigrons juliana</b> amb hortalisses <b>Truita de formatge</b> Fruita de temporada  SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita	14 <b>Amanida multicolor amb tonyina</b> Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives <b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó logurt  SOPAR: Pésols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita	15 Hummus de cigrons amb llesca <b>Espaguetis napolitana</b> amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria <b>Filet d'abadejo amb mussolina</b> <b>de pèsols</b> al forn Fruita de temporada  SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de titot. Fruita	16 Xips vegetals casolans <b>Crema bretona</b> amb fesols blancs i hortalisses <b>Llom a la cassola amb aroma de</b> <b>canyella i llima</b> llom saxònia al forn Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita
19 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Truita d'espinacs</b> Fruita de temporada  SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita	20 Lletuga, tomaca, llombarda <b>Lentilles ECO amb moniato</b> rostit <b>Filet de bacallà arrebossat casolà</b> Fruita de temporada  SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita	21 Lletuga, cogombre, safanòria <b>Crema de floricol i poma a</b> <b>l'aroma de nou moscada</b> <b>Aletes de pollastre rostides</b> Fruita de temporada  SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita	22 Lletuga, safanòria, olives <b>Coditos toscana</b> amb hortalisses <b>Filet de lluç en salsa de llima</b> al forn Fruita de temporada  SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita	23 Lletuga, dacsa, olives <b>Cigrons satai</b> amb carbassa, coco, soja i coriandre <b>Llonganisses al forn amb salsa</b> <b>lionesa</b> de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada  SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita
26 Lletuga, safanòria, olives <b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc amb ou <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita de temporada  SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita	27 Hummus amb natxos <b>Arròs al forn amb embotit</b> <b>valencià i tomaca natural</b> <b>Filet d'abadejo amb amaniment</b> <b>d'all i julivert</b> al forn Fruita de temporada  SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita	28 Lletuga, cogombre, safanòria <b>Estofat de lentilles llauradors</b> amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta <b>Truita de creïlla</b> Fruita de temporada  SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita	29 <b>Focaccia del xef</b> <b>Crema de verdures a la italiana</b> amb verdures i olives negres <b>Canelons Salvatore</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge <b>Coca Margherita</b>  SOPAR: Mil·lufles d'albergínia i tomàquet i terra amb ou remenat. Fruita	30 Lletuga, remolatxa, dacsa <b>Cassoulet de fesols amb</b> <b>hortalisses</b> <b>Llom adobat en salsa espanyola</b> al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita



# 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)

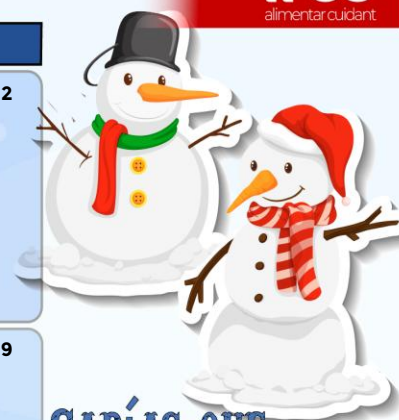


**ABJota** coneix a **Mielotti**, un xef savi que li mostra **el poder dels cereals** i la seua importància per a l'energia i la salut. A través dels seus ensenyaments, aprén a respectar cada gra i l'esforç que hi ha darrere de cada aliment.





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



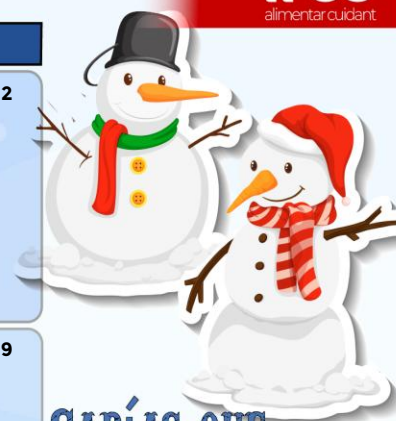
SABÍAS QUE

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

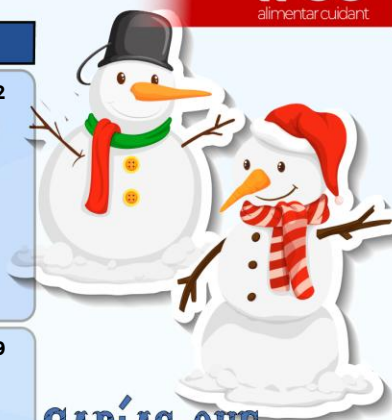


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





SABÍAS QUE

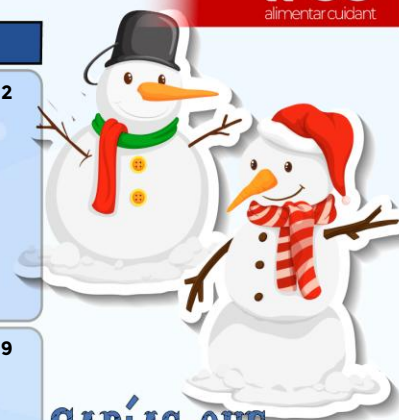
CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pizza "sin gluten" con jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Albóndigas en salsa</b> Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor con atún</b> <b>Paella Valenciana</b> Yogur	15 Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" <b>Espaguetis "sin gluten" napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada	16 Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Filete de bacalao rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Aлитas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con calabaza, coco y cilantro</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29 Pescaccia del chef "sin gluten" <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Picatta de pollo</b> Postre de soja	28 Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo en salsa española</b> Fruta de temporada

\* 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 <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Filete de lomo al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo en salsa</b> Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor con atún</b> <b>Arroz con pollo</b> Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria <b>Espaguetis "sin gluten" napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo al horno</b> Fruta de temporada	16 Chips vegetales caseros <b>Crema de verduras</b> <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Filete de lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> <b>Pollo al limón</b> al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Lomo en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Picatta de pollo</b> Torta Margherita	28 Lechuga, maíz, remolacha <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Lomo en salsa española</b> Fruta de temporada



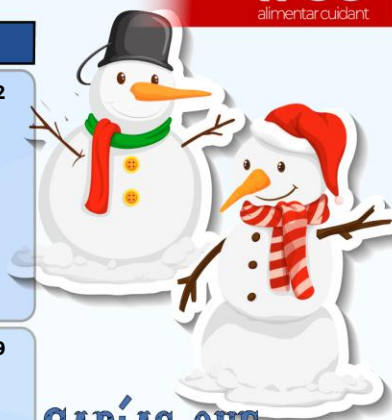
SABÍAS QUE

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 <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Caprichos de calamar</b> Fruta permitida	8 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pizza de york y queso</b> con tomate Fruta permitida
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de aver y cerdo con huevo <b>Albóndigas en salsa</b> Fruta permitida	13 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor con atún</b> <b>Paella Valenciana</b> Yogur	15 Hummus de garbanzos con tosta <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida	16 Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta permitida
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de bacalao rebozado casero</b> Fruta permitida	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Aletas de pollo rustidas</b> Fruta permitida	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta permitida	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta permitida
26 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Pollo empanado</b> Fruta permitida	27 Hummus con nachos <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta permitida	30 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Canelones gratinados</b> Torta Margherita	28 Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo adobado en salsa española</b> Fruta permitida



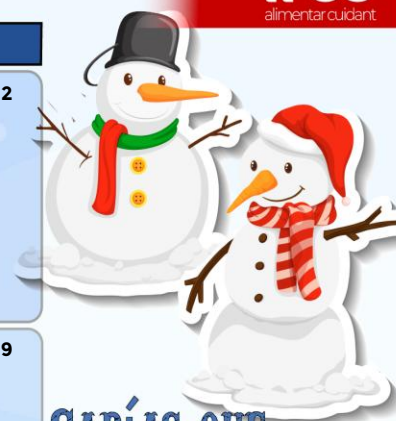
SABÍAS QUE

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

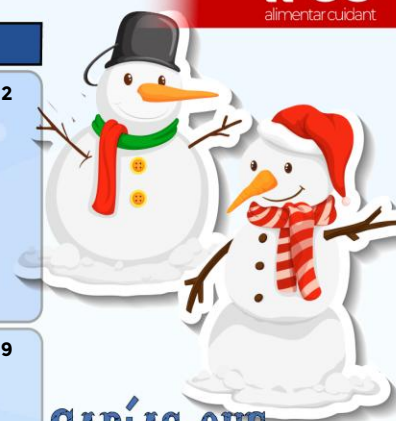


SABÍAS QUE

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 <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Caprichos de calamar</b> Fruta permitida	8 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pizza de york y queso</b> con tomate Fruta permitida
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de aver y cerdo con huevo <b>Pollo guisado con patatas</b> Fruta permitida	13 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor con atún</b> <b>Paella Valenciana</b> Yogur	15 Hummus de garbanzos con tosta <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida	16 Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta permitida
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de bacalao rebozado casero</b> Fruta permitida	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor al aroma de nuez moscada</b> SIN MANZANA <b>Ailas de pollo rustidas</b> Fruta permitida	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta permitida	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta permitida
26 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Pollo empanado</b> Fruta permitida	27 Hummus con nachos <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta permitida	30 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Canelones gratinados</b> Torta Margherita	28 Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo adobado en salsa española</b> Fruta permitida



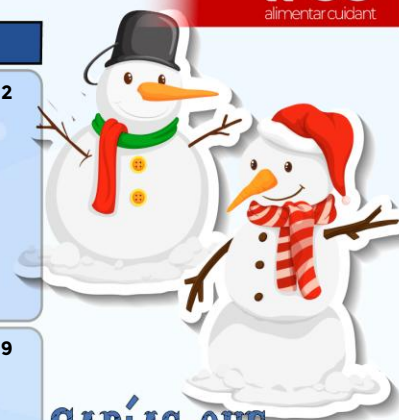
SABÍAS QUE

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 <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	8 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta permitida
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Lomo en salsa</b> Fruta permitida	13 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor con atún</b> <b>Paella Valenciana</b> Yogur	15 Hummus de garbanzos con pan <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida	16 Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta permitida
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de bacalao rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor</b> SIN MANZANA <b>Ailas de pollo rustidas</b> Fruta permitida	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta permitida	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta permitida
26 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	27 Hummus de garbanzos con pan <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta permitida	30 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Picatta de pollo</b> Torta Margherita	28 Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo en salsa española</b> Fruta permitida

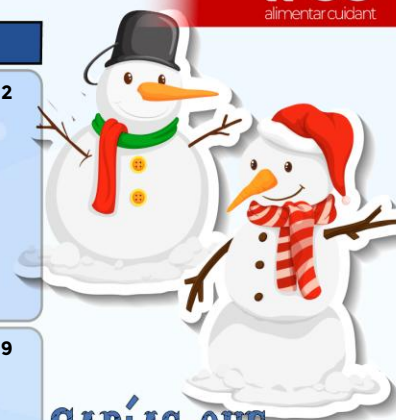


SABÍAS QUE

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 <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pizza de york y queso</b> con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de aver y cerdo con huevo <b>Albóndigas en salsa</b> Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor con atún</b> <b>Paella Valenciana</b> Yogur	15 Hummus de garbanzos con tosta <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada	16 Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de bacalao al horno</b> Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	27 Hummus con nachos <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Picatta de pollo</b> Torta Margherita	28 Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo adobado en salsa española</b> Fruta de temporada

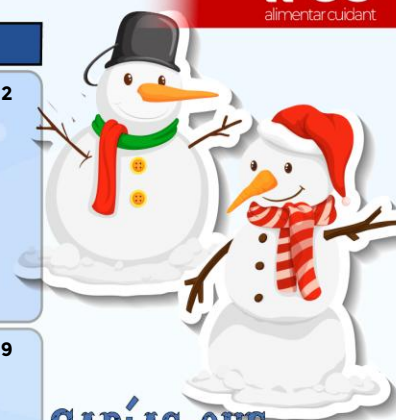


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



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

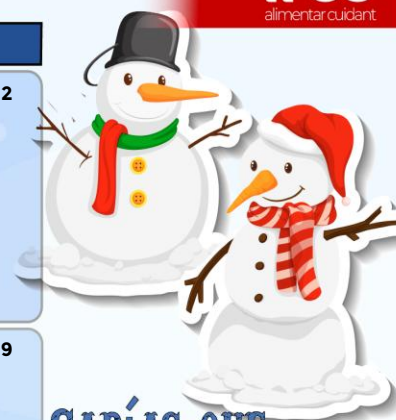


SABÍAS QUE

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
		Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca <small>SIN QUESO</small> Filete de merluza rebozada casera <small>con harina de maíz</small> Fruta en conserva	Guiso de patatas con hortalizas  Filete de lomo al horno con pisto mallorquín <small>Fruta de temporada</small>	Crema de zanahoria y remolacha  Panini casero con tomate y jamón serrano <small>SIN QUESO</small> Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Sopa de ave con fideos "sin gluten"  Lomo en salsa <small>Fruta de temporada</small>	Guiso de patatas con hortalizas  Tortilla francesa <small>Fruta de temporada</small>	Picadillo de atún con olivas y maíz  Guiso de patatas con pollo y verduras <small>Fruta de temporada</small>	Espaguetis "sin gluten" napolitana <small>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</small> Filete de abadejo al horno <small>Fruta de temporada</small>	Crema de verduras  Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón <small>Fruta de temporada</small>
19	20	21	22	23
Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate  Tortilla de espinacas <small>Fruta de temporada</small>	Guiso de patatas con hortalizas  Filete de bacalao rebozado casero <small>con harina de maíz</small> Fruta de temporada	Crema de coliflor y manzana  Alitas de pollo rustidas <small>Fruta de temporada</small>	Macarrones "sin gluten" a la toscana  Filete de merluza en salsa de limón <small>al horno</small> Fruta de temporada	Verduras salteadas  Lomo en salsa lionesa <small>al horno con salsa de cebolla</small> Fruta de temporada
26	27	30	29	28
Sopa de ave con fideos "sin gluten"  Pechuga de pollo rebozada casera <small>con harina de maíz</small> Fruta de temporada	Guiso de patatas con verduras  Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil <small>Fruta de temporada</small>	Verduras salteadas  Tortilla de patata <small>Fruta de temporada</small>	Crema de verduras a la italiana <small>SIN LECHE NI QUESO</small> Picatta de pollo <small>SIN LECHE NI QUESO</small> Fruta de temporada	Guiso de patatas con hortalizas  Lomo en salsa española <small>Fruta de temporada</small>



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!