



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)

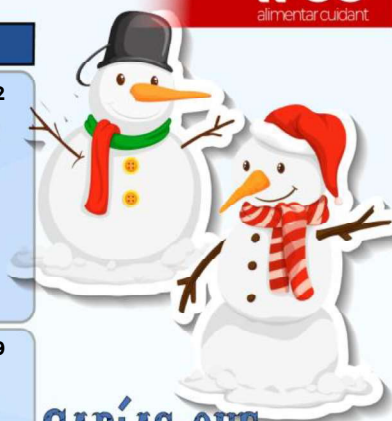
Coca Margherita (coca casolana de llanda)



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 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, olivas Tosta de pan con pisto asado y 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/Yogur	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Aлитas 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 Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz 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

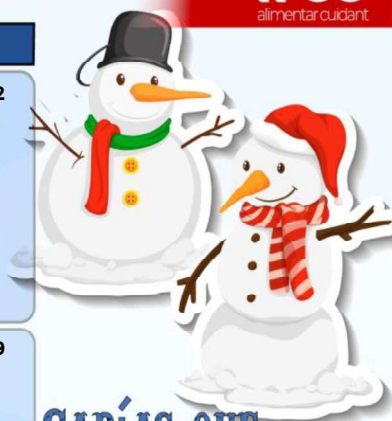


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza "sin gluten" con jamón serrano con queso Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" 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, olivas Tosta de pan con pisto asado y atún CON PAN SIN GLUTEN 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 "sin gluten" Espaguetis "sin gluten" 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 Guiso de patatas con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada/Yogur	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana Don 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 "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" 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 Pocaccia del chef "sin gluten" Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Postre de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada

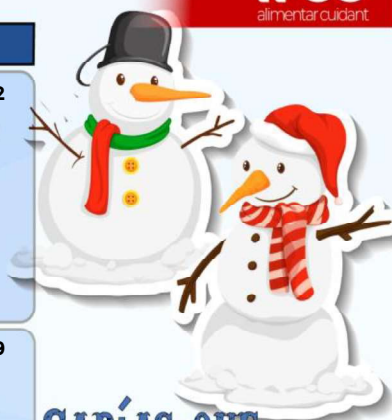


SABÍAS QUE

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	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>SIN PISTO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Tosta de pan con pisto asado y atún</p> <p>SIN BERENJENA</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>Yogur</p>	<p>Chips vegetales caseros</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Lentejas ECO con boniato asado</p> <p>con verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Coditos a la toscana</p> <p>Don tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos satay</p> <p>con calabaza, coco, soja y cilantro</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Crunchy de pollo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo</p> <p>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Lomo adobado en salsa española</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Focaccia del chef</p> <p>Crema de verduras a la italiana</p> <p>con verduras y aceitunas negras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Torta Margherita</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>

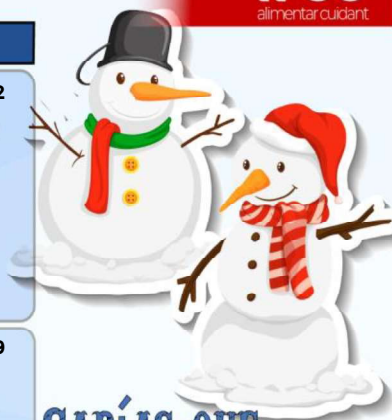


SABÍAS QUE

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	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con tomate Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de aver y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Empanadillas de bonito Paella Valenciana Yogur	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta permitida	Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta permitida/Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta permitida	Hummus con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo adobado en salsa española Fruta permitida	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Torta Margherita	Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta permitida

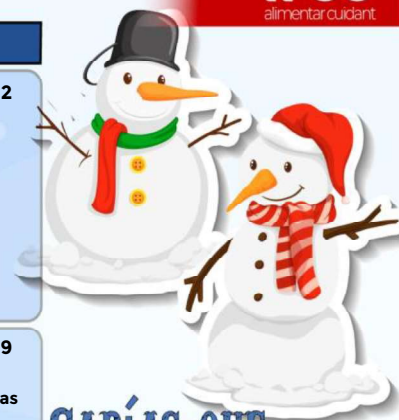


SABÍAS QUE

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	8	9
		Macarrones ECO hervidos	Patata asada al pimentón	Crema de verduras permitidas
		Filete de merluza al vapor	Filete de lomo al horno	Pechuga de pollo en su jugo
		Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
12	13	14	15	16
Sopa de ave con letras	Patata asada con especias	Arroz con verduras permitidas	Crema de verduras permitidas	Espaguetis con verduras permitidas
Filete de merluza al horno con patata asada	Tortilla francesa	Pollo guisado	Lomo al horno	Filete de abadejo al vapor
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
19	20	21	22	23
Arroz blanco al horno	Patata asada al pimentón	Crema de verduras permitidas	Coditos con verduras permitidas	Patata asada con especias
Tortilla francesa	Filete de abadejo al horno	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza en salsa de limón	Filete de lomo al horno
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido
26	27	28	29	30
Sopa de ave con fideos	Arroz con verduras permitidas	Patata asada al pimentón	Crema de verduras permitidas	Patata asada con especias
Pechuga de pollo en su jugo	Filete de abadejo al horno	Lomo rustido	Pollo asado	Tortilla francesa
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido

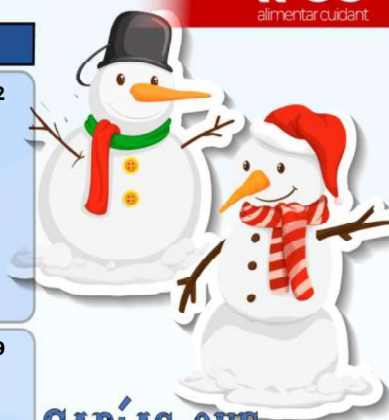


SABÍAS QUE

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	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>de aver y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Empanadillas de bonito</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>Yogur</p>	<p>Chips vegetales caseros</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Lentejas ECO con boniato asado</p> <p>con verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta permitida/Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema de coliflor al aroma de nuez moscada</p> <p>SIN MANZANA</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Coditos a la toscana</p> <p>Don tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Crunchy de pollo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo</p> <p>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Lomo adobado en salsa española</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Focaccia del chef</p> <p>Crema de verduras a la italiana</p> <p>con verduras y aceitunas negras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Torta Margherita</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>

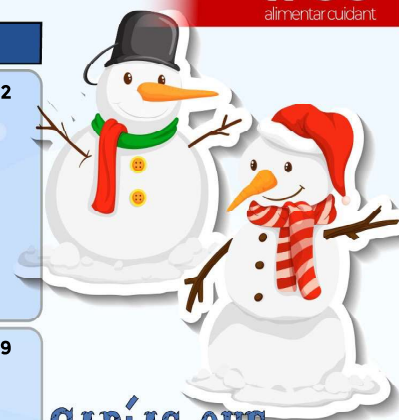


SABÍAS QUE

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 "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza "sin gluten" con jamón serrano con queso Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" 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, olivas Tosta de pan con pisto asado y atún CON PAN SIN GLUTEN 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 "sin gluten" Espaguetis "sin gluten" 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 Guiso de patatas con hortalizas 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 Macarrones "sin gluten" 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 "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" 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 Pocaccia del chef "sin gluten" Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada

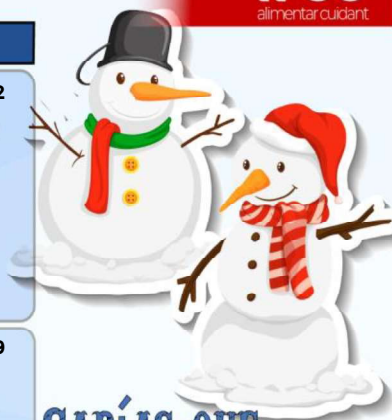


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

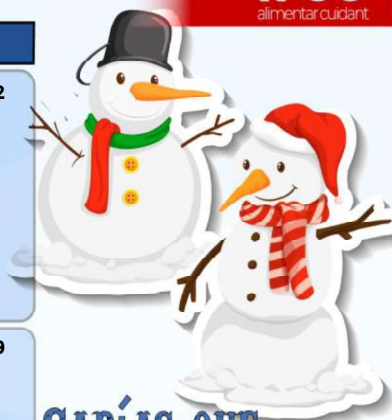
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca SIN TOMATE Caprichos de calamar Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano SIN TOMATE FRITO Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de aver y cerdo con huevo 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, olivas Tosta de pan con pisto asado y atún Paella Valenciana Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón lomo sajonia al horno Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana SIN TOMATE Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz blanco al horno Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta de temporada/Yogur	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana SIN TOMATE 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 en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo 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 Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Bizcocho casero	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES


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 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, olivas Empanadillas de bonito Paella Valenciana Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona 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/Yogur	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Don 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 Crunchy de pollo 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

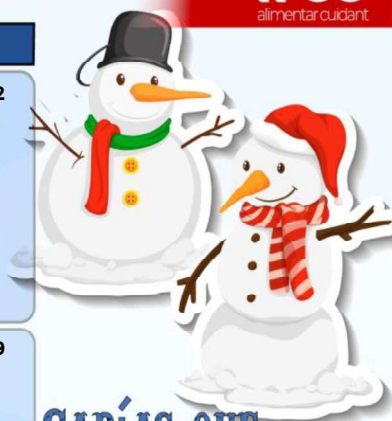


SABÍAS QUE

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	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Pollo guisado con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Tosta de pan con pisto asado y atún Paella Valenciana Yogur	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	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
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada/Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Pollo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Torta Margherita	Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada

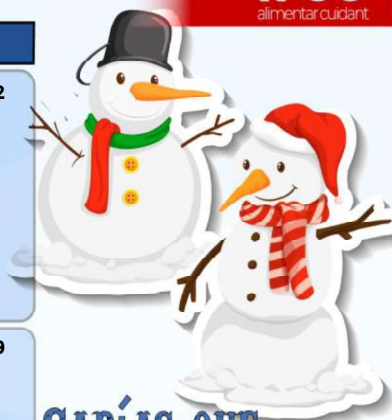


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

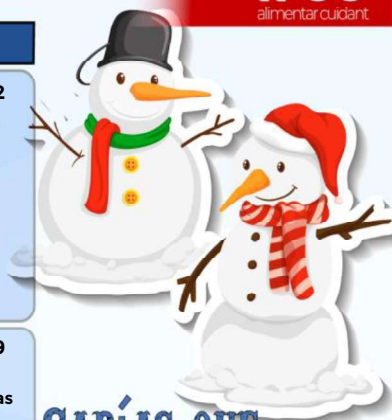
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Champiñones al ajillo Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Calabacín encebollado Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pan pizza con bajo contenido en proteínas con hortalizas y tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de verduras con fideos SANAVI Patatas especiadas Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Pisto asado Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Verduras asadas Arroz SANAVI con salsa de tomate Fruta de temporada	15 Chips vegetales caseros Crema de verduras Calabacín encebollado Fruta de temporada	16 Ensalada Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate Champiñones al ajillo Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz SANAVI con salsa de tomate Espinacas salteadas con patata Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Champiñones al ajillo Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Calabacín encebollado Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones NUTRICIA a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla Patatas al horno especiada Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Guiso de patatas con hortalizas Pisto asado Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de verduras con fideos SANAVI Patatas al horno especiada Fruta de temporada	27 Ensalada Arroz SANAVI con verduras Calabacín encebollado Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Guiso de patatas con hortalizas Pisto asado Fruta de temporada	29 Focaccia del chef con pan bajo en proteínas SIN QUESO/LECHE Crema de verduras a la italiana Pan pizza con bajo contenido en proteínas con hortalizas y tomate Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, zanahoria Guiso de patatas con hortalizas Champiñones al ajillo Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Pasta de lentejas al pesto de albahaca con tomate Rollitos de primavera Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Quinoa salteadas con verduras Pizza de verduras con 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 Tortilla de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Tosta de pan con pisto asado y queso Arroz con coliflor y verduras de temporada Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta Pasta de lentejas 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 Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Patatas panadera Fruta de temporada/Yogur	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla francesa Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	27 Hummus con nachos Arroz con verduras Guisantes salteados con tomate, cebolla y soja texturizada 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 guisantes Canelones de espinacas Torta Margherita	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada

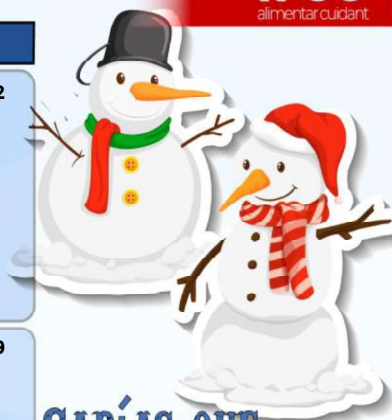


SABÍAS QUE

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 con tomate Caprichos de calamar 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 Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de aver y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Filete de lomo al horno con salsa de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Empanadillas de bonito Paella Valenciana Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón lomo sajonia al horno 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 Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta de temporada/Yogur	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Don 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 en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo 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 Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Postre de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Magro con patatas Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

irco
alimentar cuidando

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!

