



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</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>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p> Mini empanadillas de bonito con hortalizas</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 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/Yogur</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</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>Crunchy de pollo rebozado casero</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>