

ENERO

ENERGÍA AL PLATO

Ensalada al estilo Caprese
(con queso fresco)



Pasta Alfredo con pollo
(con queso y especias)

Yogur de la Nonna
(yogur artesano natural)



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

Ensalada a l'estil Caprese

(amb formatge fresc)



Pasta Alfredo amb pollastre

(amb formatge i espècies)

logurt de la Nonna

(iogurt artesà natural)



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.





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
3635kj		
869kcal	40.3g	7.8g 12.2g 15.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
90g	22.5g	30.5g 2.7g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
			Festivo	Festivo
5	6	07	08	09
Festivo	Festivo	Lechuga, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de york y queso con tomate Fruta CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta
12	13	14	15	16
Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rellena de york y queso Fruta CENA: Sopa juliana y salteado de magro con verduritas. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta	. Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta
19	20	21	22	23
Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Caprichos de calamar Fruta CENA: Sopa minestrone con fideos y cazuela de pavo al horno. Fruta	Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta	Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limon al horno Fruta CENA: Crema arcoiris y revuelto de ajetes. Fruta
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta	Lechuga, tomate, maíz Sopa de cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta	Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta	Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Yogur artesano CENA: Milhojas de berenjena y tomate y pescado azul a la plancha. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, remolatxa, olives MACARRONS ECO amb tomaca i olives Bacallà arrebossat Fruita <i>SOPAR: Ensalada calenta d'espínacs i truita francesa. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, dacsa Crema de safanòria i carabassa Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita <i>SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, Sopa de picada amb fideus d'au amb ou Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita <i>SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita</i>
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, olives Potatge de llentilles jardineria amb carabassa, ceba i porro Lluç farcit de pernil dolç i formatge Fruita <i>SOPAR: Sopa juliana i saltat de magre amb verduretes. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Crema de florícol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita <i>SOPAR: Coliarros i peix blau a la marinera. Fruita</i>	Amanida multicolor amb formatge Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives Arròs a banda amb peix i marisc logurt <i>SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, llombarda Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Truita de creïlla i carabasseta Fruita <i>SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita</i>	Hummus de cigrons amb llesca Espirals a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Filet d'abadejo amb all i julivert al forn Fruita <i>SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de polit. Fruita</i>
19	20	21	22	23
Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita <i>SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, dacsa, olives Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Capritxos de calamar Fruita <i>SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i cassola de polit al forn. Fruita</i>	Lletuga, dacsa, pepino Crema de bròquil amb crostons Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita <i>SOPAR: Peix blau i carabassa al forn. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita <i>SOPAR: Menestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita <i>SOPAR: Crema arc de Sant Martí i regirat deallets. Fruita</i>
26	27	28	29	30
Lletuga, safanòria, remolatxa LENTILLES ECO amb moniato de temporada amb hortalisses Filet de pollastre arrebossat Fruita <i>SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsa Sopa de putxero amb lletres d'au i porc Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita <i>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</i>	Natxos amb hummus Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita <i>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</i>	Ensalada caprese amb formatge fresc Lletuga, tomaca, formatge fresc i orenga Macarrons amb salsa alfred amb beixamel casolana, pollastre i especíes logurt artesà <i>SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i peix blau a la planxa. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, dacsa Olleta de fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita <i>SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita</i>



SABIES QUE

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix		ACS	
3635kj				
869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
90g	22.5g	30.5g	2.7g	



SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de pavo con tomate y queso Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta
12 Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rebozada Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Hummus de garbanzos con tosta Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Caprichos de calamar Fruta	21 Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con tomate y calabacín con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta
26 Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave con letras Lomo de pavo en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta	28 Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta	29 Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, remolatxa, olives MACARRONS ECO amb tomaca i olives Bacallà arrebossat Fruita	Lletuga, safanòria, dacs Crema de safanòria i carabassa Pizza de titot con tomate y queso Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, Sopa d'au amb fideus Mandonguilles d'au a la santanderina al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, olives Potatge de llentilles jardineria amb carabassa, ceba i porro Lluç arrebossat Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Crema de florícol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita	Amanida multicolor amb formatge Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs i olives Arròs a banda amb peix i marisc logurt	Lletuga, safanòria, llombarda Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Truita de creilla i carabasseta Fruita	Hummus de cigrons amb llesca Espirals a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Filet d'abadejo amb all i julivert al forn Fruita
19	20	21	22	23
Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses d'au en salsa lionesa de ceba al forn Fruita	Lletuga, safanòria, dacs, olives Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Capritxos de calamar Fruita	Lletuga, dacs, pepino Crema de bròquil amb crostons Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita	Lletuga, tomaca, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creilla i ceba Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons amb tomaca i carabasseta amb formatge Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
26	27	28	29	30
Lletuga, safanòria, remolatxa Lentilles ECO amb moniato de temporada amb hortalisses Filet de pollastre arrebossat Fruita	Lletuga, tomaca, dacs Sopa d'au amb lletres Llom de titot en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita	Natxos amb hummus Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques Lluç rostit al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig Fruita	Ensalada caprese amb formatge fresc Lletuga, tomaca, formatge fresc i orenga Macarrons amb salsa alfred amb beixamel casolana, pollastre i especíes logurt artesà	Lletuga, llombarda, dacs Olleta de fesols estofats amb hortalisses Truita de creilla Fruita



SABIES QUE

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

CONSELLS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteina vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de york y queso con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta
12 Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rellena de york y queso Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Hummus de garbanzos con tosta Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras Caprichos de calamar Fruta	21 Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limón al horno Fruta
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta	28 Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta	29 Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, remolatxa, olives MACARRONS ECO amb tomaca i olives Bacallà arrebossat Fruita	08 Lletuga, safanòria, dacsa Crema de safanòria i carabassa Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita	09 Lletuga, tomaca, safanòria, Sopa de picada amb fideus d'au amb ou Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita
12 Lletuga, safanòria, olives Potatge de llentilles jardineria amb carabassa, ceba i porro Lluç farcit de pernil dolç i formatge Fruita	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Crema de florícol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita	14 Amanida multicolor amb formatge Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives Arròs a banda amb peix i marisc logurt	15 Lletuga, safanòria, llombarda Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Truita de creïlla i carabasseta Fruita	16 Hummus de cigrons amb llesca Espirals a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Filet d'abadejo amb all i julivert al forn Fruita
19 Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita	20 Lletuga, safanòria, dacsa, olives Cigrons amb verdures Capritxos de calamar Fruita	21 Lletuga, dacsa, pepino Crema de bròquil amb crostons Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita	22 Lletuga, tomaca, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	23 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
26 Lletuga, safanòria, remolatxa Lentilles ECO amb moniato de temporada amb hortalisses Filet de pollastre arrebossat Fruita	27 Lletuga, tomaca, dacsa Sopa de putxero amb lletres d'au i porc Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita	28 Natxos amb hummus Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita	29  Ensalada caprese amb formatge fresc Lletuga, tomaca, formatge fresc i orenga Macarrons amb salsa alfred amb beixamel casolana, pollastre i especíes logurt artesà	30 Lletuga, llombarda, dacsa Olleta de fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita



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 festiu, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3635kj		
869kcal	40.3g	7.8g 12.2g 15.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
90g	22.5g	30.5g 2.7g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
			Festivo	Festivo
5	6	07	08	09
Festivo	Festivo	Lechuga, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de york y queso con tomate Fruta CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta
12	13	14	15	16
Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rellena de york y queso Fruta CENA: Sopa juliana y salteado de magro con verduritas. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Pollo deshuesado a las hierbas provenzales al horno Fruta CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta	Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado Yogur CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta
19	20	21	22	23
Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras Merluza rebozada Fruta CENA: Sopa minestrone con fideos y cazuela de pavo al horno. Fruta	Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Pollo deshuesado al ajillo al horno Fruta CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta	Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limon al horno Fruta CENA: Crema arcoiris y revuelto de ajetes. Fruta
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta	Lechuga, tomate, maíz Sopa de cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta	Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta	Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Yogur artesano CENA: Milhojas de berenjena y tomate y pescado azul a la plancha. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, remolatxa, olives MACARRONS ECO amb tomaca i olives Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Ensalada calenta d'espínacs i truita francesa. Fruita	Lletuga, safanòria, dacs Crema de safanòria i carabassa Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, Sopa de picada amb fideus d'au amb ou Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, olives Potatge de llentilles jardineria amb carabassa, ceba i porro Lluç farcit de pernil dolç i formatge Fruita SOPAR: Sopa juliana i saltat de magre amb verdures. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Crema de florícol a l'aroma de anou moscada Pollastre desossat a les herbes provençals al forn Fruita SOPAR: Coliarros i peix blau a la marinera. Fruita	Amanida multicolor amb formatge Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs i olives Arròs a banda amb peix logurt SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita	Hummus de cigrons amb llesca Espirals a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Filet d'abadejo amb all i julivert al forn Fruita SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de polit. Fruita
19	20	21	22	23
Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita	Lletuga, safanòria, dacs, olives Cigrons amb verdures Lluç arrebossat Fruita SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i cassola de polit al forn. Fruita	Lletuga, dacs, pepino Crema de bròquil amb crostons Pollastre desossat a l'all al forn Fruita SOPAR: Peix blau i carabassa al forn. Fruita	Lletuga, tomaca, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita SOPAR: Menestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita SOPAR: Crema arc de Sant Martí i regirat deallets. Fruita
26	27	28	29	30
Lletuga, safanòria, remolatxa LENTILLES ECO amb moniato de temporada amb hortalisses Filet de pollastre arrebossat Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita	Lletuga, tomaca, dacs Sopa de putxero amb lletres d'au i porc Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita	Natxos amb hummus Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita	Ensalada caprese amb formatge fresc Lletuga, tomaca, formatge fresc i orenga Macarrons amb salsa alfred amb beixamel casolana, pollastre i especíes logurt artesà SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i peix blau a la planxa. Fruita	Lletuga, llombarda, dacs Olleta de fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita



SABIES QUE

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3635kj		
869kcal	40.3g	7.8g 12.2g 15.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
90g	22.5g	30.5g 2.7g



SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de abadejo al caldo corto Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta
12 Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al vapor Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Arroz a banda con pescado Jamón serrano y queso Yogur	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Fruta	21 Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, olivas Verduras hervidas con guarnición de arroz Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín Filete de abadejo al limón Fruta
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo en su jugo Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta	28 Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Rustidera de merluza al horno Fruta	29 Lechuga, tomate, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Jamón serrano y queso ★ Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives Filet d'abadejo al caldo curt Fruita	08 Lletuga, safanòria, dacs Crema de safanòria Pizza "sense gluten" de pernil amb tomaca Fruita	09 Lletuga, tomaca, safanòria, Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
12 Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet de lluç al vapor Fruita	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Crema de floricol Pollastre a les herbes provençals al forn Fruita	14 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs, olives Arròs a banda amb peix Pernil i formatge logurt	15 Lletuga, safanòria, llombarda Fesols amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita	16 Hummus de cigrons Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Filet d'abadejo amb all i julivert al forn Fruita
19 Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita	20 Lletuga, safanòria, dacs, olives Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn Fruita	21 Lletuga, dacs, pepino Crema de bròquil Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita	22 Lletuga, tomaca, olives Verdures bollides amb guarnició d'arròs Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	23 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta Filet d'abadejo a la llima Fruita
26 Lletuga, safanòria, remolatxa Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Pollastre en el seu suc Fruita	27 Lletuga, tomaca, dacs Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom en salsa al toc de pebre negre al horno Fruita	28 Hummus de cigrons Arros viudo amb verdures de temporada Lluç rostit al forn Fruita	29 Lletuga, tomaca, dacs Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Pernil i formatge logurt artesà	30 Lletuga, llombarda, dacs Olleta de fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita



SABIES QUE

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

CONSELLS SALUDABLES

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

-  Ingredientes ECO
-  De temporada
-  Gastronomia local
-  Proteina vegetal
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Dia menú temático
-  * Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al caldo corto Fruta	08 Crema de zanahoria Paleta de york y queso Fruta	09 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo en su jugo Fruta
12 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al vapor Fruta	13 Crema de patata Muslo de pollo asado Fruta	14 Arroz blanco al horno Paleta de york y queso Yogur	15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	16 Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al horno Fruta
19 Arroz hervido Pollo en su jugo Fruta	20 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al horno Fruta	21 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo asado Fruta	22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	23 Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al limon Fruta
26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo en su jugo Fruta	27 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Paleta de york y queso Fruta	28 Arroz blanco al horno Filete de merluza al caldo corto Fruta	29 Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Yogur desnatado	30 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta



SABÍAS QUE

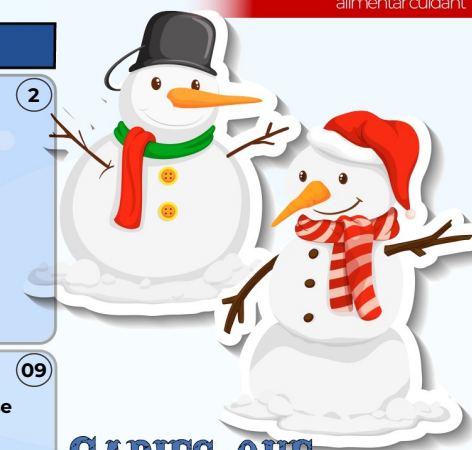
ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Pasta "sense gluten" bollida Filet d'abadejo al caldo curt Fruita	08 Crema de safanòria Paleta de pernil dolç i formatge Fruita	09 Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pollastre en el seu suc Fruita
12 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet de lluç al vapor Fruita	13 Crema de creïlla Cuixa de pollastre torrada Fruita	14 Arròs blanc al forn Paleta de pernil dolç i formatge logurt	15 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	16 Pasta "sense gluten" bollida Filet d'abadejo al forn Fruita
19 Arròs bollit Pollastre en el seu suc Fruita	20 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet de lluç al forn Fruita	21 Crema de creïlla i safanòria Cuixa de pollastre torrada Fruita	22 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	23 Pasta "sense gluten" bollida Filet d'abadejo a la llima Fruita
26 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Pollastre en el seu suc Fruita	27 Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Paleta de pernil dolç i formatge Fruita	28 Arròs blanc al forn Filet de lluç al caldo curt Fruita	29 Pasta "sense gluten" bollida Paleta de pernil dolç i formatge logurt desnatat	30 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita



SABIES QUE

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

CONSELLS SALUDABLES

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

-  Ingredientes ECO
-  De temporada
-  Gastronomia local
-  Proteïna vegetal
-  Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Dia menú temático



SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Pollo en su jugo Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta
12 Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con hortalizas Pavo al limón al horno Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Arroz con setas Jamón serrano y queso Yogur	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Muslo de pollo al horno Fruta
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras Pavo en su jugo Fruta	21 Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín Muslo de pollo al limón Fruta
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas con boniato de temporada con hortalizas Pollo en su jugo Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta	28 Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Muslo de pollo rustido Fruta	29 Lechuga, tomate, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Jamón serrano y queso Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives Pollastre en el seu suc Fruita	08 Lletuga, safanòria, dacs Crema de safanòria Pizza de pernil amb tomaca Fruita	09 Lletuga, tomaca, safanòria, Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
12 Lletuga, safanòria, olives Potatge de llentilles jardinera amb hortalisses Títot a la llima al forn Fruita	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Crema de floricol Pollastre a les herbes provençals al forn Fruita	14 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs, olives Arròs amb bolets Pernil i formatge logurt	15 Lletuga, safanòria, llombarda Fesols amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita	16 Hummus de cigrons Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Cuixa de pollastre al forn Fruita
19 Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita	20 Lletuga, safanòria, dacs, olives Cigrons amb verdures Pavo en su jugo Fruita	21 Lletuga, dacs, pepino Crema de bròquil Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita	22 Lletuga, tomaca, olives Olleta alicantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	23 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta Cuixa de pollastre a la llima Fruita
26 Lletuga, safanòria, remolatxa  Lentilles amb moniato de temporada amb hortalisses Pollastre en el seu suc Fruita	27 Lletuga, tomaca, dacs Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom en salsa al toc de pebre negre al horno Fruita	28 Hummus de cigrons Arros viudo amb verdures de temporada Cuixa de pollastre rostít Fruita	29 Lletuga, tomaca, dacs Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Pernil i formatge  logurt artesà	30 Lletuga, llombarda, dacs Olleta de fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita



SABIES QUE

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

CONSELLS SALUDABLES

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

-  Ingredientes ECO
-  De temporada
-  Gastronomia local
-  Proteïna vegetal
-  Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Dia menú temático



SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza vegetal con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa juliana con fideos sopa de verduras Hamburguesa de falafel en salsa de hortalizas al horno Fruta
12 Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rebozada Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Pisto mallorquín con guarnición de arroz Fruta	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Hummus de garbanzos con tosta Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Alcachofas al limón Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Caprichos de calamar Fruta	21 Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Berenjena asada con guarnición de arroz Fruta	22 Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con tomate y calabacín con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Rollito de primavera Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa minestrone con letras sopa de verduras Asadillo de pimientos con guarnición de arroz Fruta	28 Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta	29 Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones italiana con tomate y queso Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, remolatxa, olives MACARRONS ECO amb tomaca i olives Bacallà arrebossat Fruita	08 Lletuga, safanòria, dacsa Crema de safanòria i carabassa Pizza vegetal amb tomaca Fruita	09 Lletuga, tomaca, safanòria, Sopa juliana amb fideus sopa de verdures Hamburguesa de falafel en salsa d'hortalisses al forn Fruita
12 Lletuga, safanòria, olives Potatge de llentilles jardineria amb carabassa, ceba i porro Lluç arrebossat Fruita	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Crema de florícol a l'aroma de anou moscada Samfaina mallorquina amb guarnició d'arròs Fruita	14 Amanida multicolor amb formatge Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives Arròs a banda amb peix i marisc logurt	15 Lletuga, safanòria, llombarda Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Truita de creïlla i carabasseta Fruita	16 Hummus de cigrons amb llesca Espirals a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Filet d'abadejo amb all i julivert al forn Fruita
19 Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Carxofes a la llima Fruita	20 Lletuga, safanòria, dacsa, olives Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Capritxos de calamar Fruita	21 Lletuga, dacsa, pepino Crema de bròquil amb crostons Albergina torrada amb guarnició d'arròs Fruita	22 Lletuga, tomaca, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	23 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons amb tomaca i carabasseta amb formatge Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
26 Lletuga, safanòria, remolatxa Lentilles ECO amb moniato de temporada amb hortalisses Rotllet de primavera Fruita	27 Lletuga, tomaca, dacsa Sopa minestrone amb lletres sopa de verdures Pimentons torrats amb guarnició d'arròs Fruita	28 Natxos amb hummus Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita	29  Ensalada caprese amb formatge fresc Lletuga, tomaca, formatge fresc i orenga Macarrons italiana amb tomaca i formatge logurt artesà	30 Lletuga, llombarda, dacsa Olleta de fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita



SABIES QUE

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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



SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de york y queso con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta
12 Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rellena de york y queso Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Hummus de garbanzos con tosta Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras Caprichos de calamar Fruta	21 Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limón al horno Fruta
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta	28 Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta	29 Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, remolatxa, olives MACARRONS ECO amb tomaca i olives Bacallà arrebossat Fruita	08 Lletuga, safanòria, dacsa Crema de safanòria i carabassa Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita	09 Lletuga, tomaca, safanòria, Sopa de picada amb fideus d'au amb ou Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita
12 Lletuga, safanòria, olives Potatge de llentilles jardineria amb carabassa, ceba i porro Lluç farcit de pernil dolç i formatge Fruita	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Crema de floridol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita	14 Amanida multicolor amb formatge Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives Arròs a banda amb peix i marisc logurt	15 Lletuga, safanòria, llombarda Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Truita de creïlla i carabasseta Fruita	16 Hummus de cigrons amb llesca Espirals a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Filet d'abadejo amb all i julivert al forn Fruita
19 Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita	20 Lletuga, safanòria, dacsa, olives Cigrons amb verdures Capritxos de calamar Fruita	21 Lletuga, dacsa, pepino Crema de bròquil amb crostons Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita	22 Lletuga, tomaca, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	23 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
26 Lletuga, safanòria, remolatxa Lentilles ECO amb moniato de temporada amb hortalisses Filet de pollastre arrebossat Fruita	27 Lletuga, tomaca, dacsa Sopa de putxero amb lletres d'au i porc Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita	28 Natxos amb hummus Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita	29  Ensalada caprese amb formatge fresc Lletuga, tomaca, formatge fresc i orenga Macarrons amb salsa alfred amb beixamel casolana, pollastre i especíes logurt artesà	30 Lletuga, llombarda, dacsa Olleta de fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita



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 festiu, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
			Festivo	Festivo
5	6	07	08	09
Festivo	Festivo	Lechuga, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de york y queso con tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta
12	13	14	15	16
Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rellena de york y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
19	20	21	22	23
Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras Caprichos de calamar Fruta	Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limón al horno Fruta
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, tomate, maíz Sopa de cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta	Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta	Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Yogur artesano	Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, remolatxa, olives MACARRONS ECO amb tomaca i olives Bacallà arrebossat Fruita	08 Lletuga, safanòria, dacsa Crema de safanòria i carabassa Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita	09 Lletuga, tomaca, safanòria, Sopa de picada amb fideus d'au amb ou Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita
12 Lletuga, safanòria, olives Potatge de llentilles jardineria amb carabassa, ceba i porro Lluç farcit de pernil dolç i formatge Fruita	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Crema de floricol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita	14 Amanida multicolor amb formatge Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives Arròs a banda amb peix i marisc logurt	15 Lletuga, safanòria, llombarda Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Truita de creïlla i carabasseta Fruita	16 Hummus de cigrons amb llesca Espirals a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Filet d'abadejo amb all i julivert al forn Fruita
19 Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita	20 Lletuga, safanòria, dacsa, olives Cigrons amb verdures Capritxos de calamar Fruita	21 Lletuga, dacsa, pepino Crema de bròquil amb crostons Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita	22 Lletuga, tomaca, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	23 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
26 Lletuga, safanòria, remolatxa Lentilles ECO amb moniato de temporada amb hortalisses Filet de pollastre arrebossat Fruita	27 Lletuga, tomaca, dacsa Sopa de putxero amb lletres d'au i porc Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita	28 Natxos amb hummus Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita	29  Ensalada caprese amb formatge fresc Lletuga, tomaca, formatge fresc i orenga Macarrons amb salsa alfred amb beixamel casolana, pollastre i especíes logurt artesà	30 Lletuga, llombarda, dacsa Olleta de fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita



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 festiu, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de york y queso con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta
12 Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rellena de york y queso Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Hummus de garbanzos con tomate Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Caprichos de calamar Fruta	21 Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limón al horno Fruta
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta	28 Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta	29 Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, remolatxa, olives MACARRONS ECO amb tomaca i olives Bacallà arrebossat Fruita	08 Lletuga, safanòria, dacs Crema de safanòria i carabassa Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita	09 Lletuga, tomaca, safanòria, Sopa de picada amb fideus d'au amb ou Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita
12 Lletuga, safanòria, olives Potatge de llentilles jardineria amb carabassa, ceba i porro Lluç farcit de pernil dolç i formatge Fruita	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Crema de florícol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita	14 Amanida multicolor amb formatge Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs i olives Arròs a banda amb peix i marisc logurt	15 Lletuga, safanòria, llombarda Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Truita de creïlla i carabasseta Fruita	16 Hummus de cigrons amb llesca Espirals a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Filet d'abadejo amb all i julivert al forn Fruita
19 Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita	20 Lletuga, safanòria, dacs, olives Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Capritxos de calamar Fruita	21 Lletuga, dacs, pepino Crema de bròquil amb crostons Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita	22 Lletuga, tomaca, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	23 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
26 Lletuga, safanòria, remolatxa Lentilles ECO amb moniato de temporada amb hortalisses Filet de pollastre arrebossat Fruita	27 Lletuga, tomaca, dacs Sopa de putxero amb lletres d'au i porc Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita	28 Natxos amb hummus Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita	29  Ensalada caprese amb formatge fresc Lletuga, tomaca, formatge fresc i orenga Macarrons amb salsa alfred amb beixamel casolana, pollastre i especíes logurt artesà	30 Lletuga, llombarda, dacs Olleta de fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita



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 festiu, consulta con tu centro.

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 al aroma de nuez moscada, una crema suave y aromática 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!