



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