



## 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	Zanahoria, remolacha, maíz <b>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</b> con queso gratinado <b>Caprichos de calamar</b> calamares rebozados Fruta en conserva  CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta	Lechuga, tomate, olivas <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada  CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada  CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Merluza rellena de jamón y queso</b> Fruta de temporada  CENA: Sopa juliana y salteado de magro con verduritas. Fruta	<b>Hummus de garbanzos con tosta</b> <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Albóndigas en salsa</b> carne de cerdo con salsa de tomate Fruta de temporada  CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta	<b>Ensalada multicolor con queso</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Arroz a banda</b> con pescado Yogur  CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Espirales a la provenza</b> con tomate, hortalizas y queso <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada  CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta	Lechuga, lombarda, zanahoria <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, calabacín y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada  CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta
19	20	21	22	23
Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada  CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, leche de coco, soja y cilantro <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada  CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta	Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de brocoli con crostones caseros</b> <b>Alitas de pollo con patatas fritas</b> Fruta de temporada  CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta de temporada  CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada  CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco</b> <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada  CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>Sopa de cocido con letras</b> de ave y cerdo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada  CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta	<b>Hummus de boniato con nachos</b> <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimienta rojo Fruta de temporada  CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta	<b>Focaccia del chef</b> <b>Crema de verduras a la italiana</b> con olivas negras <b>Canelones Salvatore</b> con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso Yogur de la Nonna  CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada  CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta





## SABIES QUE

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

## CONSELLS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- De temporada
- 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

(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	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Safanòria, remolatxa, maiz <b>MACARONS ECO amb tomaca i olives</b> amb formatge gratinat <b>Capricis de calamar</b> calamars arrebossada Fruita en conserva  SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita	Lletuga, tomaca, olives <b>Cigrons de l'horta</b> amb hortalisses <b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada  SOPAR: Ensalada calenta d'espínacs i truita francesa. Fruita	Lletuga, safanòria, cogombre <b>Sopa de picada amb fideus</b> d'au i porc amb ou <b>Cuixa de pollastre a la portuguesa</b> al forn amb creïlla i salsa d'hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita
12	13	14	15	16
Lletuga, tomaca, dacsa <b>Llenties a la jardineria</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó <b>Lluç farcit de pernil i formatge</b> Fruita de temporada  SOPAR: Sopa juliana i saltat de magre amb verdutetes. Fruita	Hummus de cigrons amb llesca <b>Crema de coliflor i poma a l'aroma de nou moscada</b> <b>Mandonguilles en salsa</b> carn de porc amb salsa de tomaca Fruita de temporada  SOPAR: Coliarrós i peix blau a la marinera. Fruita	<b>Amanida multicolor amb formatge</b> lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives <b>Arròs a banda</b> amb peix logurt  SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsa <b>Espirals a la provença</b> amb tomaca, hortalisses i formatge <b>Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert</b> Fruita de temporada  SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita	Lletuga, llombarda, safanòria <b>Fesols amb verdures especiades</b> amb carlota, carabasseta i porro <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita de temporada  SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de polit. Fruita
19	20	21	22	23
Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Llonganisses en salsa lionesa</b> al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita	Lletuga, safanòria, dacsa, olives <b>Cigrons satay</b> amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita de temporada  SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita	Lletuga, pepino, olives <b>Crema de bròquil amb crostones casolanes</b> <b>Aletes de pollastre amb creïlles fregides</b> Fruita de temporada  SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda <b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses <b>Truita de carabasseta</b> Fruita de temporada  SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita	Lletuga, safanòria, dacsa <b>Espaguetis amb bacó fumat i salsa carbonara</b> amb llet <b>Filet de lluç amb salsa de llimona</b> al forn Fruita de temporada  SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdutetes. Fruita
26	27	28	29	30
Lletuga, safanòria, remolatxa <b>LLENTIES ECO amb moniato fresc</b> <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita de temporada  SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa <b>Sopa de putxero amb lletres</b> d'au i porc <b>Putxero complet</b> amb cigrons, magre, creïlles i hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdutetes. Fruita	Hummus de moniato amb natxos <b>Arròs viudo amb verdutetes de temporada</b> <b>Lluç rostí</b> al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig Fruita de temporada  SOPAR: Cous cous marroquí amb verdutetes i pollastre. Fruita	<b>Focaccia del xef</b> <b>Crema de verdutetes a la italiana</b> amb olives negres <b>Canelons Salvatore</b> amb carn picada de porc, tomaca, beixame i formatge logurt de la Nonna  SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i terna amb ou remenat. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa <b>Fesols estofats</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla</b> Fruita de temporada  SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita



# ENERO

## ENERGÍA AL PLATO

### Focaccia del chef

### Crema de verduras a la italiana

(con verduras y aceitunas negras)

### Canelones Salvatore

(con carne picada de cerdo, tomate y queso)

### 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

### Focaccia del xef

### Crema de verdures a la italiana

(amb verdures i olives negres)

### Canelons Salvatore

(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)

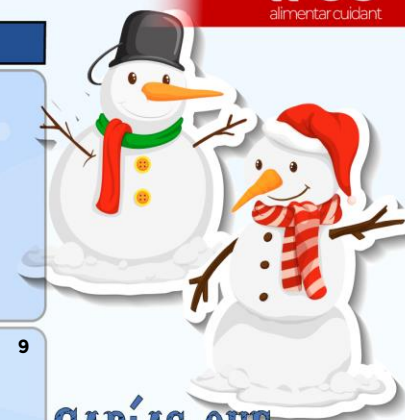
### logurt de la Nonna (iogurt artesà natural)

**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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO con tomate y aceitunas</b> con queso gratinado <b>Caprichos de calamar</b> Fruta de temporada	8 Lechuga, tomate, olivas <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Pizza de atún</b> con tomate y queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada	13 Hummus con tosta <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Pollo en salsa</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Arroz a banda</b> con pescado Yogur	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Espirales a la provenza</b> con tomate, hortalizas y queso <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, zanahoria <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, calabacín y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas de ave rustidas al horno</b> con cebolla Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con leche de coco, soja y cilantro <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de brócoli con crostones caseros</b> <b>Alitas de pollo con patatas fritas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, lombarda <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espaguetis con fiambre de pavo y salsa carbonara</b> con leche <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco</b> <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> con huevo <b>Cocido completo vegetariano</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	28 Hummus de boniato con nachos <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimienta rojo Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate y queso Yogur de la Nonna	30 Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada

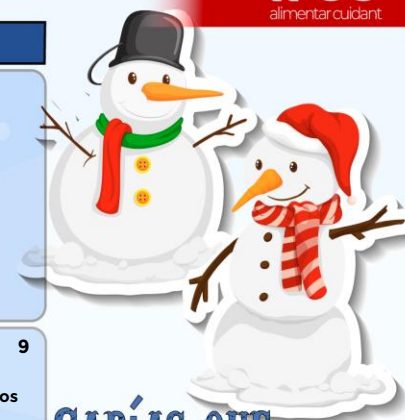


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO con tomate y aceitunas</b> con queso gratinado <b>Caprichos de calamar</b> Fruta de temporada	8 Lechuga, tomate, olivas <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Pizza de atún</b> con tomate y queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino <b>Sopa minestrone con fideos</b> con huevo <b>Guisantes salteados encebollados con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada	13 Hummus con tosta <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Hamburguesa falafel en salsa</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Arroz a banda</b> con pescado Yogur	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Espirales a la provenza</b> con tomate, hortalizas y queso <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, zanahoria <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, calabacín y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa falafel en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con leche de coco, soja y cilantro <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de brócoli con crostones caseros</b> <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, lombarda <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espaguetis con tomate y champiñones</b> con queso <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco</b> <b>Rollitos de primavera</b> Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz <b>Sopa juliana con letras</b> con huevo <b>Cocido completo vegetariano</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	28 Hummus de boniato con nachos <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimienta rojo Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con olivas negras <b>Macarrones salteados con hortalizas</b> con tomate y queso Yogur de la Nonna	30 Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada

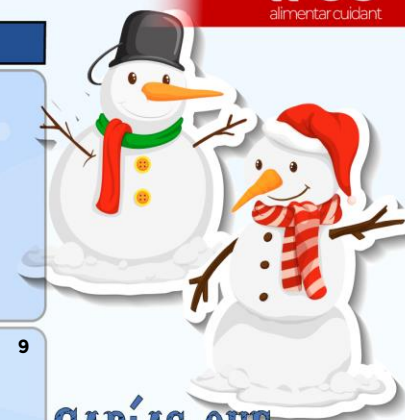


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO con tomate y aceitunas</b> sin queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, tomate, olivas <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> sin queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	13 Hummus con pan <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Pollo en salsa</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	14 <b>Ensalada multicolor</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Arroz a banda</b> con pescado Savia de soja	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Espirales a la provenza</b> con tomate y hortalizas, sin queso <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, zanahoria <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, calabacín y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas de ave en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de brócoli</b> sin crostones <b>Alitas de pollo con patatas fritas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, lombarda <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> sin queso <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada	28 Hummus de boniato con pan <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimienta rojo Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con olivas negras <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate, sin queso Savia de soja	30 Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada

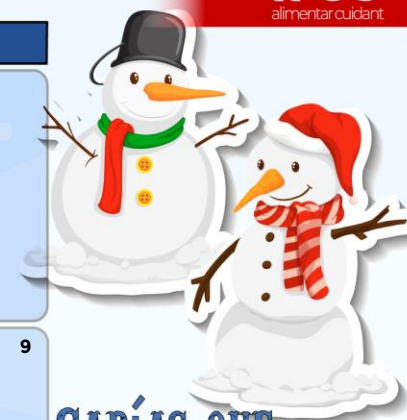


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO con tomate y aceitunas</b> con queso gratinado <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, tomate, olivas <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	13 Hummus con pan <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Albóndigas en salsa</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	14 <b>Ensalada multicolor con queso</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Arroz con verduras</b> Yogur	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Espirales a la provenza</b> con tomate, hortalizas y queso <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, zanahoria <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, calabacín y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de brócoli</b> sin crostones <b>Alitas de pollo con patatas fritas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, lombarda <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con queso <b>Pollo en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada	28 Hummus de boniato con pan <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> <b>Rustidera de pollo</b> al horno con patata, cebolla y pimienta rojo Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con olivas negras <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate y queso gratinado Yogur de la Nonna	30 Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada

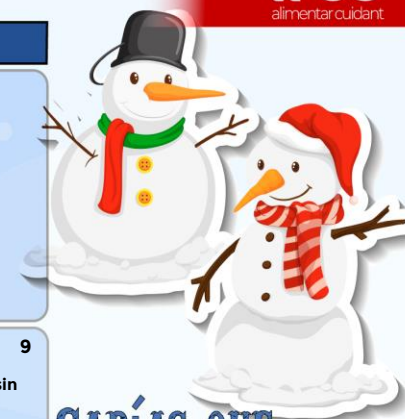


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b> con queso gratinado <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, tomate, olivas <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> sin huevo <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	13 Hummus con pan <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Pollo en salsa</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	14 <b>Ensalada multicolor con queso</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Arroz con verduras</b> Yogur	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con tomate, hortalizas y queso <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, zanahoria <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, calabacín y puerro <b>Tosta de pan con jamón serrano</b> Fruta de temporada
19 Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de brócoli</b> sin crostones <b>Alitas de pollo con patatas fritas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, lombarda <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Lomo rustido</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas</b> con queso <b>Pollo en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> sin huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada	28 Hummus de boniato con pan <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> <b>Rustidera de pollo</b> al horno con patata, cebolla y pimienta rojo Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con olivas negras <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate y queso gratinado Yogur de la Nonna	30 Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tosta de pan con jamón serrano</b> Fruta de temporada

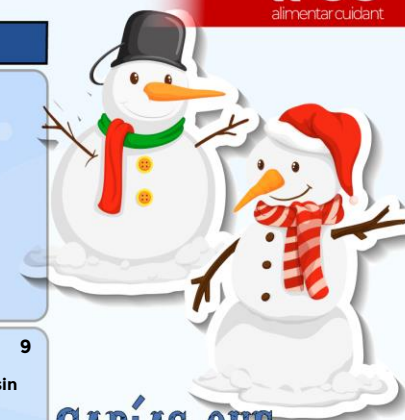


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



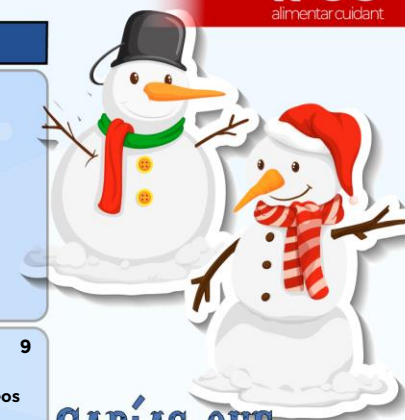
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b> con queso gratinado <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, tomate, olivas <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> sin huevo <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	13 Hummus con pan <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Pollo en salsa</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	14 <b>Ensalada multicolor con queso</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Arroz a banda</b> con pescado Yogur	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con tomate, hortalizas y queso <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, zanahoria <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, calabacín y puerro <b>Tosta de pan con jamón serrano</b> Fruta de temporada
19 Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de brócoli</b> sin crostones <b>Alitas de pollo con patatas fritas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, lombarda <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Lomo rustido</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas</b> con queso <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> sin huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada	28 Hummus de boniato con pan <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimienta rojo Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con olivas negras <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate y queso gratinado Yogur de la Nonna	30 Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tosta de pan con jamón serrano</b> Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO con tomate y aceitunas</b> con queso gratinado <b>Caprichos de calamar</b> Fruta en conserva permitida	8 Lechuga, tomate, olivas <b>Carbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Pizza de atún</b> con tomate y queso Fruta de temporada permitida	9 Lechuga, zanahoria, pepino <b>Sopa minestrone con fideos</b> con huevo <b>Guisantes salteados encebollados con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada permitida
12 Lechuga, tomate, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada permitida	13 Hummus con tosta <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Hamburguesa falafel en salsa</b> con salsa de tomate Fruta de temporada permitida	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Arroz a banda</b> con pescado Yogur	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Espirales a la provenza</b> con tomate, hortalizas y queso <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Fruta de temporada permitida	16 Lechuga, lombarda, zanahoria <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, calabacín y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada permitida
19 Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa falafel en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Carbanzos satay</b> con leche de coco, soja y cilantro <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada permitida	21 Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de brócoli con crostones caseros</b> <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada permitida	22 Lechuga, tomate, lombarda <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta de temporada permitida	23 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espaguetis con tomate y champiñones</b> con queso <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada permitida
26 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco</b> <b>Rollitos de primavera</b> Fruta de temporada permitida	27 Lechuga, tomate, maíz <b>Sopa juliana con letras</b> con huevo <b>Cocido completo vegetariano</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	28 Hummus de boniato con nachos <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimienta rojo Fruta de temporada permitida	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con olivas negras <b>Macarrones salteados con hortalizas</b> con tomate y queso Yogur de la Nonna	30 Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida



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

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!