



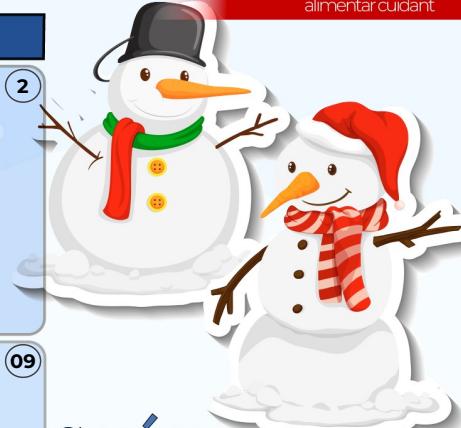
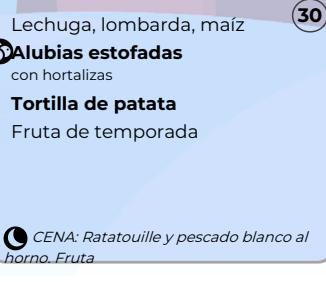
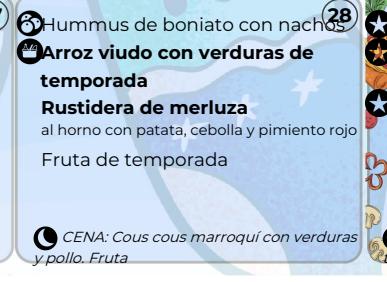
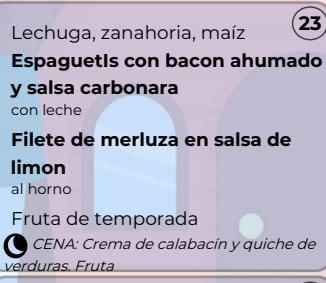
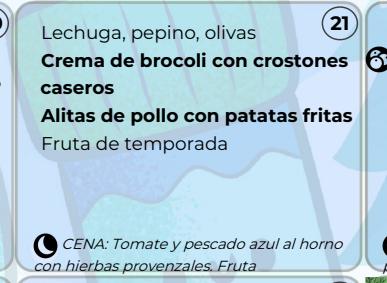
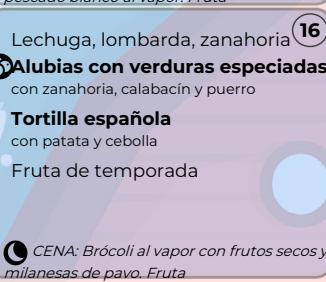
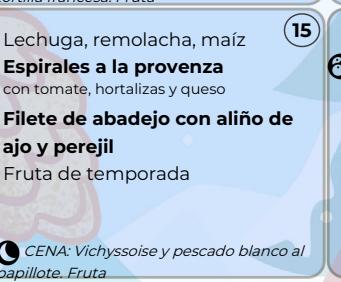
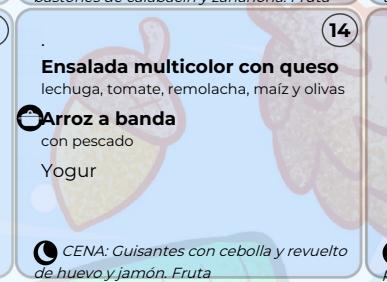
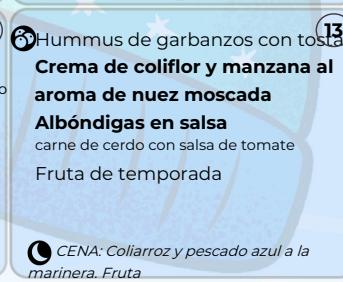
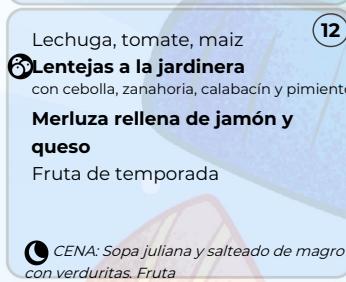
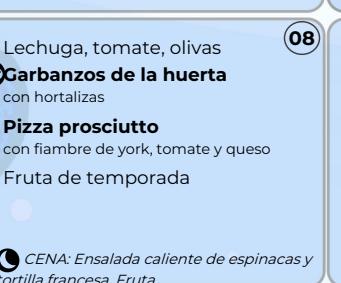
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

**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**

**Valor nutricional**

(Promedio diario de la comida del medio día)

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

5

Festiu

6

Safanòria, remolatxa, maíz  
**MACARONS ECO amb tomaca i olives**  
 amb formatge gratinat  
**Caprichs de calamar**  
 calamars arrebossada  
 Fruita en conserva

07

**SOPAR:** Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabassetxa i carlota. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa

12

**Llentilles a la jardinera**  
 amb ceba, safanòria, carabassetxa i pimentó  
**Lluç farcit de pernil i formatge**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Sopa juliana i saltat de magre amb verduretes. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogembre

19

**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llonganisses en salsa lionesa**  
 al forn amb salsa de ceba  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita

**LLENTIES ECO amb moniato fresc**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Peix blau i carbassa al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives

20

**Cigrons satay**  
 amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre  
**Bacallà arrebossat**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Sopa minestrone amb fideus i truita de creilla. Fruita

**LLENTIES ECO amb moniato fresc**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Peix blau i carbassa al forn. Fruita

Lletuga, pepino, olives  
**Crema de bròquil amb crostones casolanes**

21

**Aletes de pollastre amb creïlles fregides**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita

**Hummus de moniato amb natxos**  
**Arròs viudo amb verdures de temporada**

28

**Lluç rostit**  
 al forn amb creilla, ceba i pimentó roig  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Couscous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

Festiu

1

Festiu

2

**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 sà. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

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

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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



29

30

31

Fruita

32

Fruita

Fruita

33

Fruita

Fruita

34

Fruita

Fruita

35

Fruita

Fruita

36

Fruita

Fruita

37

Fruita

Fruita

38

Fruita

Fruita

39

Fruita

Fruita

40

Fruita

Fruita

41

Fruita

Fruita

42

Fruita

Fruita

43

Fruita

Fruita

44

Fruita

Fruita

45

Fruita

Fruita

46

Fruita

Fruita

47

Fruita

Fruita

48

Fruita

Fruita

49

Fruita

Fruita

50

Fruita

Fruita

51

Fruita

Fruita

52

Fruita

Fruita

53

Fruita

Fruita

54

Fruita

Fruita

55

Fruita

Fruita

56

Fruita

Fruita

57

Fruita

Fruita

58

Fruita

Fruita

59

Fruita

Fruita

60

Fruita

Fruita

61

Fruita

Fruita

62

Fruita

Fruita

63

Fruita

Fruita

64

Fruita

Fruita

65

Fruita

Fruita

66

Fruita

Fruita

67

Fruita

Fruita

68

Fruita

Fruita

69

Fruita

Fruita

70

Fruita

Fruita

71

Fruita

Fruita

72

Fruita

Fruita

73

Fruita

Fruita

74

Fruita

Fruita

75

Fruita

Fruita

76

Fruita

Fruita

77

Fruita

Fruita

78

Fruita

Fruita

79

Fruita

Fruita

80

Fruita

Fruita

81

Fruita

Fruita

82

Fruita

Fruita

83

Fruita

Fruita

84

Fruita

Fruita

85

Fruita

Fruita

86

Fruita

Fruita

87

Fruita

Fruita

88

Fruita

Fruita

89

Fruita

Fruita

90

Fruita

Fruita

91

Fruita

Fruita

92

Fruita

Fruita

93

Fruita

Fruita

94

Fruita

Fruita

95

Fruita

Fruita

96

Fruita

Fruita

97

Fruita

Fruita

98

Fruita

Fruita

99

Fruita

Fruita

100

Fruita

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

8

9

Lechuga, tomate, maíz  
Lentejas a la jardinera  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Varitas de merluza  
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate  
Longanizas de ave rustidas al horno  
con cebolla  
Fruta de temporada

LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco  
Solomillo de pollo empanado  
Fruta de temporada

Hummus con tosta  
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Pollo en salsa  
con salsa de tomate  
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate  
Longanizas de ave rustidas al horno  
con cebolla  
Fruta de temporada

Sopa de ave con letras  
Cocido completo vegetariano  
con garbanzos, patata y hortalizas  
Fruta de temporada

Zanahoria, remolacha, maíz  
Macarrones ECO con tomate y aceitunas  
con queso gratinado  
Caprichos de calamar  
Fruta de temporada

Ensalada multicolor con queso  
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  
Arroz a banda  
con pescado  
Yogur

Crema de brócoli con crostones caseros  
Alitas de pollo con patatas fritas  
Fruta de temporada

Arroz viudo con verduras de temporada  
Rustidera de merluza  
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas  
Garbanzos de la huerta  
con hortalizas  
Pizza de atún  
con tomate y queso  
Fruta de temporada

Espirales a la provenza  
con tomate, hortalizas y queso  
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil  
al horno  
Fruta de temporada

Olleta alicantina  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
Tortilla de calabacín  
Fruta de temporada

Crema de verduras a la italiana  
Focaccia del chef  
Macarrones salteados con pollo  
con tomate y queso  
Yogur de la Nonna  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino  
Sopa de ave con fideos  
con huevo  
Muslo de pollo a la portuguesa  
al horno con patata y salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

Alubias con verduras especiadas  
con zanahoria, calabacín y puerro  
Tortilla española  
con patata y cebolla  
Fruta de temporada

Espaguetis con fiambre de pavo y salsa carbonara  
con leche  
Filete de merluza en salsa de limón  
al horno  
Fruta de temporada

Alubias estofadas  
con hortalizas  
Tortilla de patata  
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz  
Lentejas a la jardinera  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Varitas de merluza  
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino  
Arroz con salsa de tomate  
Hamburguesa falafel en salsa  
lionesa  
all horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha  
LENTEJAS ECO con boniato rojo  
fresco  
Rollitos de primavera  
Fruta de temporada

Hummus con tosta  
Crema de coliflor y manzana al  
aroma de nuez moscada  
Hamburguesa falafel en salsa  
con salsa de tomate  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
Garbanzos satay  
con leche de coco, soja y cilantro  
Bacalao rebozado  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz  
Sopa juliana con letras  
con huevo  
Cocido completo vegetariano  
Bon garbanzos, patata y hortalizas  
Fruta de temporada

Zanahoria, remolacha, maíz  
Macarrones ECO con tomate y  
aceitunas  
con queso gratinado  
Caprichos de calamar  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  
Ensalada multicolor con queso  
Arroz a banda  
con pescado  
Yogur

Lechuga, pepino, olivas  
Crema de brócoli con crostones  
caseros  
Cous cous salteado con hortalizas  
Fruta de temporada

Hummus de boniato con nachos  
Arroz viudo con verduras de  
temporada  
Rustidera de merluza  
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas  
Garbanzos de la huerta  
con hortalizas  
Pizza de atún  
con tomate y queso  
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz  
Espirales a la provenza  
con tomate, hortalizas y queso  
Filete de abadejo con aliño de  
ajo y perejil  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda  
Olleta alicantina  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
Tortilla de calabacín  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz  
Espaguetis con tomate y  
champiñones  
con queso  
Filete de merluza en salsa de  
limón  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino  
Sopa minestrone con fideos  
con huevo  
Guisantes salteados encebollados  
con guarnición de arroz  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, zanahoria  
Alubias con verduras especiadas  
con zanahoria, calabacín y puerro  
Tortilla española  
con patata y cebolla  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz  
Espaguetis con tomate y  
champiñones  
con queso  
Filete de merluza en salsa de  
limón  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz  
Alubias estofadas  
con hortalizas  
Tortilla de patata  
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz  
**Lentejas a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Filete de merluza rebozada casera  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Hummus con pan  
**Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada**  
Pollo en salsa  
con salsa de tomate  
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate  
**Arroz con salsa de tomate**  
Longanizas de ave en salsa lionesa  
al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

Filete de abadejo rebozado casero  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

**LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco**  
Pechuga de pollo rebozada casera  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Zanahoria, remolacha, maíz  
**Macarrones ECO con tomate y aceitunas**  
sin queso  
Filete de merluza rebozada casera  
con harina de maíz  
Fruta en conserva

Ensalada multicolor  
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  
Arroz a banda  
con pescado  
Savia de soja

Crema de brócoli  
sin crostones  
Alitas de pollo con patatas fritas  
Fruta de temporada

Arroz viudo con verduras de temporada  
**Rustidera de merluza**  
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo  
Fruta de temporada

**Sopa de ave con letras**  
Cocido completo  
con garbanzos, magro, patata y hortalizas  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas  
**Garbanzos de la huerta**  
con hortalizas  
Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano  
sin queso  
Fruta de temporada

Espirales a la provenza  
con tomate y hortalizas, sin queso  
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil  
al horno  
Fruta de temporada

Olleta alicantina  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
Tortilla de calabacín  
Fruta de temporada

**Alitas de pollo con patatas fritas**  
Fruta de temporada

**Crema de verduras a la italiana**  
Focaccia del chef  
con olivas negras  
Macarrones salteados con pollo  
con tomate, sin queso  
Savia de soja

Lechuga, zanahoria, pepino  
**Sopa de ave con fideos**  
con huevo  
Muslo de pollo a la portuguesa  
al horno con patata y salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

Alubias con verduras especiadas  
con zanahoria, calabacín y puerro  
Tortilla española  
con patata y cebolla  
Fruta de temporada

**Espaguetis salteados con hortalizas**  
sin queso  
Filete de merluza en salsa de limón  
al horno  
Fruta de temporada

**Alubias estofadas**  
con hortalizas  
Tortilla de patata  
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz  
Lentejas a la jardinera  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Lomo rebozado casero  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Hummus con pan  
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Albóndigas en salsa  
con salsa de tomate  
Fruta de temporada

Zanahoria, remolacha, maíz  
Macarrones ECO con tomate y aceitunas  
con queso gratinado  
Pechuga de pollo rebozada casera  
con harina de maíz  
Fruta en conserva

Ensalada multicolor con queso  
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Arroz con verduras  
Yogur

Lechuga, tomate, olivas  
Garbanzos de la huerta  
con hortalizas  
Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano  
con queso  
Fruta de temporada

Espirales a la provenza  
con tomate, hortalizas y queso

Pechuga de pollo a la plancha  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino  
Sopa de ave con fideos  
con huevo  
Muslo de pollo a la portuguesa  
al horno con patata y salsa de hortalizas

Alubias con verduras especiadas  
con zanahoria, calabacín y puerro

Tortilla española  
con patata y cebolla  
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate  
Longanizas en salsa lionesa  
al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

Garbanzos con verduras  
Lomo rebozado casero  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Crema de brócoli  
sin crostones  
Alitas de pollo con patatas fritas  
Fruta de temporada

Olleta alicantina  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
Tortilla de calabacín  
Fruta de temporada

Espaguetis salteados con hortalizas  
con queso  
Pollo en salsa de limón  
al horno

LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco  
Pechuga de pollo rebozada casera  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Sopa de ave con letras  
con huevo  
Cocido completo  
con garbanzos, magro, patata y hortalizas

Hummus de boniato con pan  
Arroz viudo con verduras de temporada  
Rustidera de pollo  
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo

Focaccia del chef  
con olivas negras  
Crema de verduras a la italiana  
con tomate y queso gratinado  
Macarrones salteados con pollo  
Yogur de la Nonna

Alubias estofadas  
con hortalizas  
Tortilla de patata  
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz  
Lentejas a la jardinera  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Lomo rebozado casero  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate  
Longanizas en salsa lionesa  
al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco  
Pechuga de pollo rebozada casera  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Hummus con pan  
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Pollo en salsa  
con salsa de tomate  
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate  
Lomo rebozado casero  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Sopa de ave con fideos "sin gluten"  
sin huevo  
Cocido completo  
con garbanzos, magro, patata y hortalizas  
Fruta de temporada

Zanahoria, remolacha, maíz  
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas  
con queso gratinado  
Pechuga de pollo rebozada casera  
con harina de maíz  
Fruta en conserva

Ensalada multicolor con queso  
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  
Arroz con verduras

Crema de brócoli  
sin crostones  
Alitas de pollo con patatas fritas  
Fruta de temporada

Hummus de boniato con pan  
Arroz viudo con verduras de temporada  
Rustidera de pollo  
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas  
Garbanzos de la huerta  
con hortalizas  
Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano  
con queso  
Fruta de temporada

Macarrones "sin gluten" a la provenza  
con tomate, hortalizas y queso  
Pechuga de pollo a la plancha  
Fruta de temporada

Olleta alicantina  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
Lomo rustido  
Fruta de temporada

Focaccia del chef  
Crema de verduras a la italiana  
con olivas negras  
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo  
con tomate y queso gratinado  
Yogur de la Nonna

Lechuga, zanahoria, pepino  
Sopa de ave con fideos "sin gluten"  
sin huevo  
Muslo de pollo a la portuguesa  
al horno con patata y salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

Alubias con verduras especiadas  
con zanahoria, calabacín y puerro  
Tosta de pan con jamón serrano  
Fruta de temporada

Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas  
con queso  
Pollo en salsa de limón  
al horno  
Fruta de temporada

Alubias estofadas  
con hortalizas  
Tosta de pan con jamón serrano  
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz  
**Lentejas a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Hummus con pan  
**Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada**  
Pollo en salsa  
con salsa de tomate  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  
**Ensalada multicolor con queso**  
Arroz a banda  
con pescado  
Yogur

Lechuga, remolacha, maíz  
**Macarrones "sin gluten" a la provenza**  
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, zanahoria  
**Alubias con verduras especiadas**  
Tosta de pan con jamón serrano  
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino  
**Arroz con salsa de tomate**  
Longanizas en salsa lionesa  
al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Garbanzos con verduras**  
Filete de abadejo rebozado casero  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, olivas  
**Crema de brócoli**  
Alitas de pollo con patatas fritas  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda  
**Olleta alicantina**  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
Lomo rustido  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas**  
Filete de merluza en salsa de limón  
al horno  
Fruta de temporada

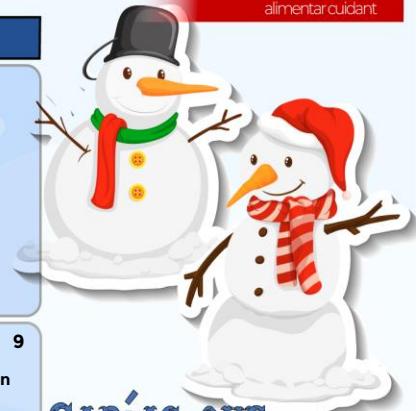
Lechuga, zanahoria, remolacha  
**LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco**  
Pechuga de pollo rebozada casera  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
sin huevo  
Cocido completo  
con garbanzos, magro, patata y hortalizas  
Fruta de temporada

Hummus de boniato con pan  
**Arroz viudo con verduras de temporada**  
Rustidera de merluza  
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo  
Fruta de temporada

Focaccia del chef  
**Crema de verduras a la italiana**  
con olivas negras  
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo  
con tomate y queso gratinado  
Yogur de la Nonna  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz  
**Alubias estofadas**  
Tosta de pan con jamón serrano  
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz  
Lentejas a la jardinera  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Varitas de merluza  
Fruta de temporada permitida

Arroz con salsa de tomate  
Hamburguesa falafel en salsa  
lionesa  
al horno con salsa de cebolla

Hamburguesa falafel en salsa  
lionesa  
Fruta de temporada permitida

LENTEJAS ECO con boniato rojo  
fresco  
Rollitos de primavera

Fruta de temporada permitida

Hummus con tosta  
Crema de coliflor y manzana al  
aroma de nuez moscada

Hamburguesa falafel en salsa  
con salsa de tomate  
Fruta de temporada permitida

Arroz con salsa de tomate  
Bacalao rebozado  
con leche de coco, soja y cilantro

Bacalao rebozado  
Fruta de temporada permitida

Sopa juliana con letras  
con huevo

Bon garbanzos, patata y hortalizas  
Fruta de temporada permitida

Zanahoria, remolacha, maíz  
Macarrones ECO con tomate y  
aceitunas  
con queso gratinado  
Caprichos de calamar  
Fruta en conserva permitida

Ensalada multicolor con queso  
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  
Arroz a banda  
con pescado  
Yogur

Crema de brócoli con crostones  
caseros  
Cous cous salteado con hortalizas

Fruta de temporada permitida

Arroz viudo con verduras de  
temporada  
Rustidera de merluza  
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, olivas  
Garbanzos de la huerta  
con hortalizas  
Pizza de atún  
con tomate y queso  
Fruta de temporada permitida

Espirales a la provenza  
con tomate, hortalizas y queso  
Filete de abadejo con aliño de  
ajo y perejil  
al horno  
Fruta de temporada permitida

Olleta alicantina  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
Tortilla de calabacín  
Fruta de temporada permitida

Fruta de temporada permitida

Focaccia del chef  
Crema de verduras a la italiana  
con olivas negras  
Macarrones salteados con  
hortalizas  
con tomate y queso  
Yogur de la Nonna

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, pepino  
Sopa minestrone con fideos  
con huevo  
Guisantes salteados encebollados  
con guarnición de arroz  
Fruta de temporada permitida

Alubias con verduras especiadas  
con zanahoria, calabacín y puerro  
Tortilla española  
con patata y cebolla

Fruta de temporada permitida

Espaguetis con tomate y  
champiñones  
con queso  
Filete de merluza en salsa de  
limón  
al horno

Fruta de temporada permitida

Alubias estofadas  
con hortalizas  
Tortilla de patata  
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:



## SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



## 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!