

SABÍAS QUE

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

Dos días a la semana se servirá pan integral

CONSEJOS SALUDABLES

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

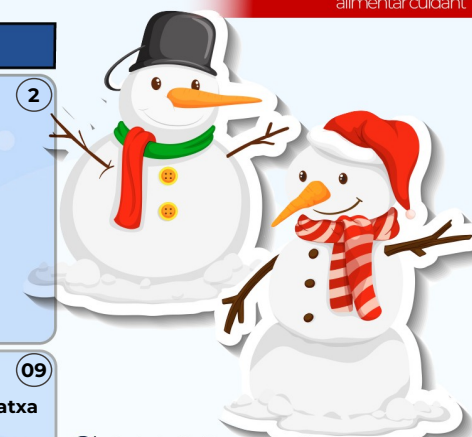
- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3539kj		
846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.8g	29.8g 2.5g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>			1	2
			Festivo	Festivo
5	6	07	08	09
Festivo	Festivo	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta en su jugo</p> <p> CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p> LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa juliana y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con jamón cocido, tomate y queso</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta</p>
12	13	14	15	16
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</p> <p>al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>.</p> <p>Ensalada multicolor con atún</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p> Paella valenciana con arroz ECO</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p> Yogur artesano</p> <p> CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta</p>	<p>Chips vegetales caseros</p> <p> Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>lomo sajonia al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p> ESPAQUETIS ECO estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes</p> <p>al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta</p>
19	20	21	22	23
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p> Arroz ECO con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p> Lentejas ECO con boniato asado</p> <p> Boquerón de lonja en tempura casera</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p> MACARRONES ECO toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón</p> <p>al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos satay</p> <p>con calabaza, coco, soja y cilantro</p> <p>Longanizas al horno con salsa lionesa</p> <p>de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta</p>
26	27	28	29	30
<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Crunchy de pollo</p> <p>rebozado casero</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p> Arroz ECO tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Lomo adobado en salsa española</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p> Focaccia del chef</p> <p> Crema de verduras a la italiana</p> <p>con verduras y aceitunas negras</p> <p>Canelones Salvatore</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p> Torta Margherita</p> <p> CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p> Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</p>



SABIES QUE

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

Dos dies a la setmana se servirà pan integral

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	Greix		ACS	
3539kj				
846kcal	37.4g	7.1g	11.4g	14.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.8g	29.8g	2.5g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, safanòria, olives Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca Capritxos de calamar Fruita en el seu suc SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita	08 Lletuga, safanòria, dacsa LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Hamburguesa mixta al forn o amb samfaina mallorquina amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i truita francesa. Fruita	09 Lletuga, tomaca, llombarda Crema de safanòria i remolatxa Pizza de york i formatge amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada SOPAR: Coliarrós i peix blau a la marinera. Fruita
12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Sopa de picada amb lletres d'au i porc amb ou Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana al forn Fruita de temporada SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i saltat de magre amb verdures. Fruita	13 Lletuga, tomaca, llombarda Cigrons juliana amb hortalisses Truita de formatge Fruita de temporada SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita	14 Amanida multicolor amb tonyina lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives Paella valenciana amb arròs ECO amb pollastre, bajoca i garrofó Yogurt artesà SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita	15 Xips vegetals casolans Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima llom saxònia al forn Fruita de temporada SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita	16 Hummus de cigrons amb llesca ESPAGUETIS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de titot. Fruita
19 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Arròs ECO amb salsa de tomaca Truita d'espinacs Fruita de temporada SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita	20 Lletuga, tomaca, llombarda Llenties ECO amb moniato rostit Aladroc de llotja en tempura casolana Fruita de temporada SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita	21 Lletuga, cogombre, safanòria Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada Aletes de pollastre rostides Fruita de temporada SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita	22 Lletuga, safanòria, olives MACARRONS ECO toscana amb tomaca, safanòria i ceba Filet de lluç en salsa de llima al forn Fruita de temporada SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita	23 Lletuga, dacsa, olives Cigrons satai amb carbassa, coco, soja i coriandre Llonganisses al forn amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita
26 Lletuga, safanòria, olives Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou Crunchy de pollastre arrebossat casolà Fruita de temporada SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita	27 Hummus amb natxos Arròs ECO tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita de temporada SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita	28 Lletuga, remolatxa, dacsa Cassoulet de fesols amb hortalisses Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita	29 Focaccia del xef Crema de verdures a la italiana amb verdures i olives negres Canelons Salvatore amb carn picada de porc, tomaca i formatge Coca Margherita SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i terna amb ou remenat. Fruita	30 Lletuga, cogombre, safanòria Estofat de llenties llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla 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)

Torta Margherita (coca casera de llanda)

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)

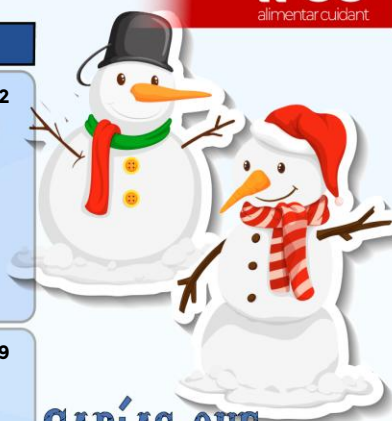
Coca Margherita
(coca casolana de llanda)



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
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Filete de lomo al horno con salsa de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana con arroz ECO Yogur artesano	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz ECO con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz ECO con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Postre de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Magro con patatas Fruta de temporada

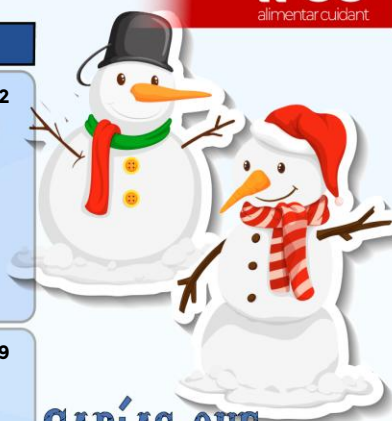


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza al vapor Fruta/Postre indicado en IT	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de lomo al horno con pisto asado Fruta/Postre indicado en IT	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Filete de merluza al horno con patata asada Fruta/Postre indicado en IT	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Arroz ECO con pollo y verduras Yogur edulcorado/Postre indicado en	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo al horno Fruta/Postre indicado en IT	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al vapor Fruta/Postre indicado en IT
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta/Postre indicado en IT	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo al horno Fruta/Postre indicado en IT	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta/Postre indicado en IT	22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta/Postre indicado en IT	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Filete de lomo en salsa de cebolla Fruta/Postre indicado en IT
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT	27 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz ECO con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta/Postre indicado en IT	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo rustido Fruta/Postre indicado en IT	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Pollo asado Yogur edulcorado/Postre indicado en IT	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT

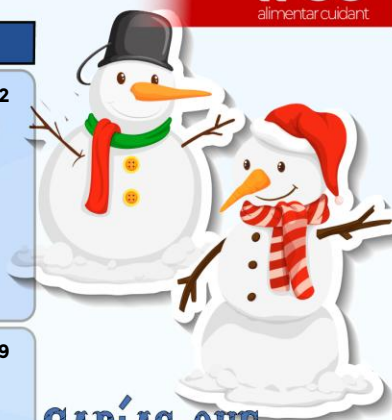


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

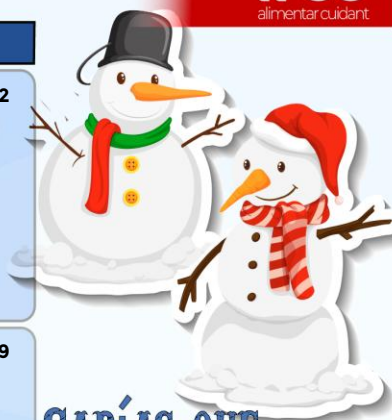
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Pollo guisado con patatas Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana con arroz ECO Yogur artesano	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Pollo al limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz ECO con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Torta Margherita	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

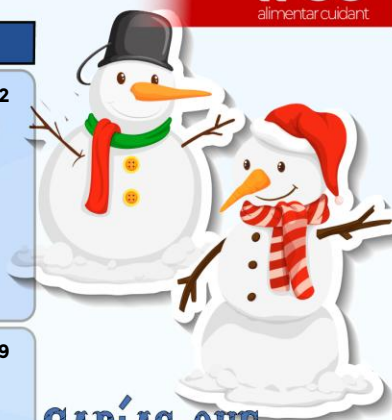


CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de verduras con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa minestrone con letras Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Arroz ECO con coliflor y verduras de temporada Yogur artesano	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Pescado blanco a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Boquerón de lonja en tempura casera Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla francesa Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	27 Hummus con nachos Arroz ECO con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones de espinacas Torta Margherita	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta permitida
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta permitida	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla francesa Fruta permitida	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana con arroz ECO Fruta permitida	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta permitida	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta permitida	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz ECO con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta permitida	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta permitida	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana SIN LECHE NI QUESO Picatta de pollo SIN LECHE NI QUESO Postre de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta permitida

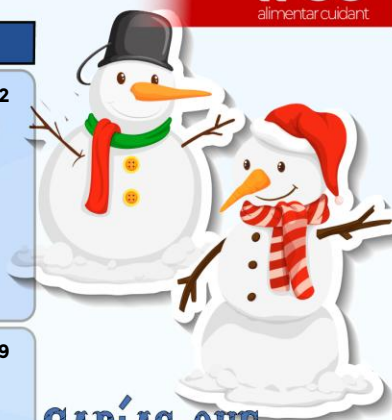


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza al vapor Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Filete de merluza al horno con patata asada Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Arroz ECO con pollo y verduras Yogur desnatado	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo al horno Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Filete de lomo en salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	27 Hummus con pan Arroz ECO con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo rustido Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Pollo asado Yogur desnatado	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla francesa Fruta de temporada

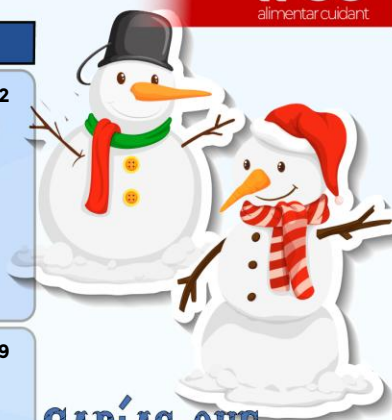


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana con arroz ECO Fruta de temporada	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz ECO con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana SIN LECHE NI QUESO Picatta de pollo SIN LECHE NI QUESO Postre de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada

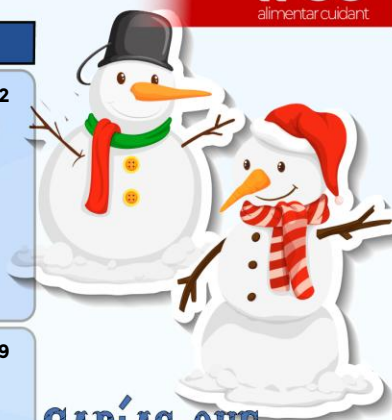


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

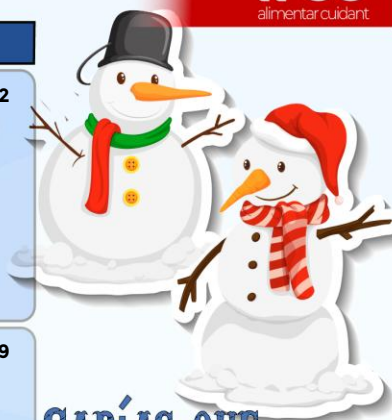
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza "sin gluten" con jamón serrano con queso Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana con arroz ECO Yogur artesano	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" Arroz ECO con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	29 Pocaccia del chef "sin gluten" Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Postre de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Merluza rebozada Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de aver y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana triturados con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Paella Valenciana con arroz ECO Librito de york y queso Yogur artesano	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay triturados con calabaza y coco Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta de temporada	27 Hummus con nachos Arroz ECO tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas trituradas Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Pollo deshuesado estilo Alfredo Torta Margherita	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

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!