

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	ACS
3539kj		
846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
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		Festivo	Festivo
5	6	07	08	09
		<p>Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en su jugo</p> <p> CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa juliana y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada</p> <p> CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p> <p> CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta</p>	<p>Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón lomo sajonia al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta</p>
12	13	14	15	16
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada</p> <p> CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado Bacalao rebozado Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta</p>	<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta</p>
19	20	21	22	23
<p>Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo rebozado casero Fruta de temporada</p> <p> CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta</p>	<p>Humus con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p> <p> CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p>29</p> <p> 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</p> <p> CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</p>
26	27	28	29	30

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>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.</p>			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Macarrones al pesto d'alfàbega</p> <p>amb tomaca</p> <p>Capritxos de calamar</p> <p>Fruita en el seu suc</p> <p> <i>SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>LENTILLES ECO a la jardineria</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa mixta al forn</p> <p>oamb samfaina mallorquina</p> <p>amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Sopa juliana i truita francesa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p>Crema de safanòria i remolatxa</p> <p>Pizza de york i formatge</p> <p>amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Coliarrós i peix blau a la marinera. Fruita</i></p>
12	13	14	15	16
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>d'au i porc amb ou</p> <p>Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana</p> <p>al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i saltat de magre amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p>Cigrons juliana</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Truita de formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita</i></p>	<p>Amanida multicolor amb tonyina</p> <p>lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives</p> <p> Paella valenciana</p> <p>amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>logurt</p> <p> <i>SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita</i></p>	<p>Xips vegetals casolans</p> <p> Crema bretona</p> <p>amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima</p> <p>llom saxònia al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria</p> <p>Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols</p> <p>al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de titot. Fruita</i></p>
19	20	21	22	23
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita d'espinacs</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p> Lentilles ECO amb moniato rostit</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p>Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada</p> <p>Aletes de pollastre rostides</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita</i></p>	Festiu	<p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Cigrons satai</p> <p>amb carbassa, coco, soja i coriandre</p> <p>Llonganisses al forn amb salsa lionesa</p> <p>de porc al forn amb salsa de ceba</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita</i></p>
26	27	28	29	30
<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Sopa de putxero amb fideus</p> <p>d'au i porc amb ou</p> <p>Crunchy de pollastre</p> <p>arrebossat casolà</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb natxos</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>amb pernil dolç, pèsols i hortalisses</p> <p>Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert</p> <p>al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p>Cassoulet de fesols amb hortalisses</p> <p>Llom adobat en salsa espanyola</p> <p>al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</i></p>	<p> Focaccia del xef</p> <p> Crema de verdures a la italiana</p> <p>amb verdures i olives negres</p> <p>Canelons Salvatore</p> <p>amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p> Coca Margherita</p> <p> <i>SOPAR: Mil·lles d'albergínia i tomàquet i terna amb ou remenat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p> Estofat de lentilles llauradors</p> <p>amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</i></p>



SABIES QUE

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

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)

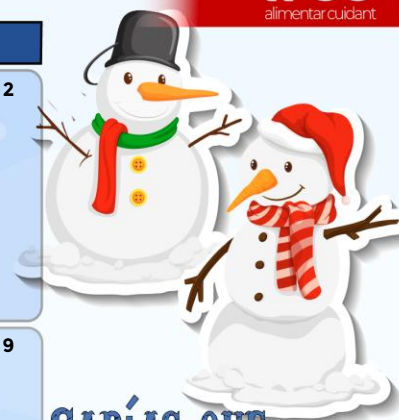
Coca Margherita
(coca casolana de llanda)



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.



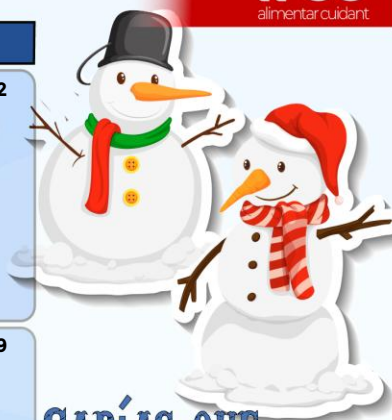
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín 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 de ave 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 Paella Valenciana Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis 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 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 Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos 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 Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Crunchy de pollo Fruta de temporada	27 Hummus con nachos Arroz 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 Pollo en salsa española 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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



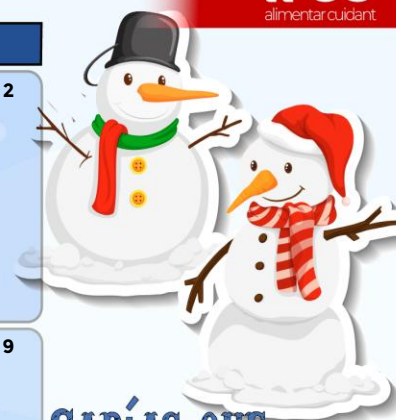
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones 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 pimienta 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 con coliflor y verduras de temporada Yogur	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 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 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 Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos 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 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

* 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 Yogur	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 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 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 Recapacia 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

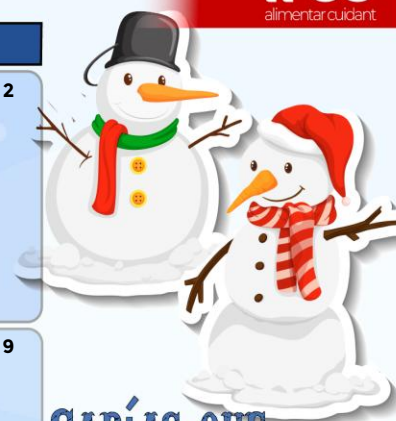


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones 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 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 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 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 Coditos a la toscana Bon 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 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

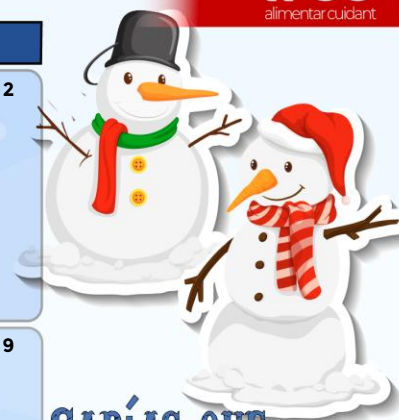


SABÍAS QUE

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 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 Yogur	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 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 Bon 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 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

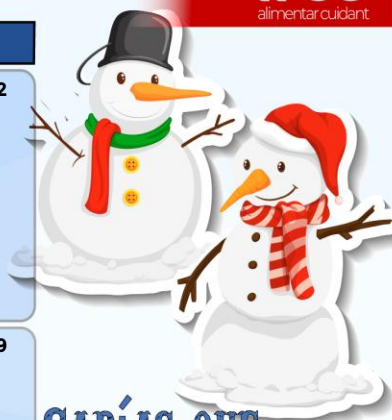


SABÍAS QUE

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 al pesto de albahaca SIN QUESO Rollitos de primavera Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con verduras y salsa de tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa minestrone con letras Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor SIN ATÚN Arroz con coliflor y verduras de temporada Gelatina	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Patatas panadera 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 Coditos a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Pimientos rellenos de arroz con verduras Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	27 Hummus con nachos Arroz con verduras Guisantes salteados con tomate y cebolla 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 guisantes Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Alpro de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada

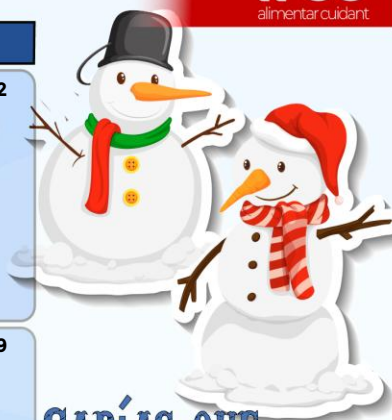


SABÍAS QUE

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 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 letras 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 Yogur	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 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 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 Coditos 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 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

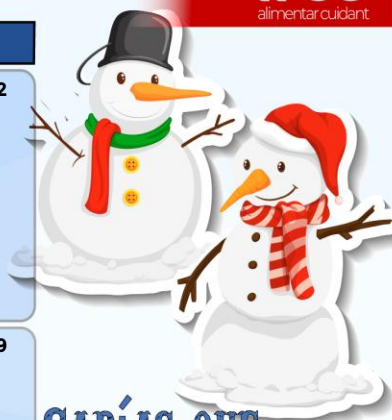


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate 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 Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con 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 de queso Fruta permitida	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur	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 napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz 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 SIN MANZANA Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos 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 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 con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Torta Margherita	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta permitida

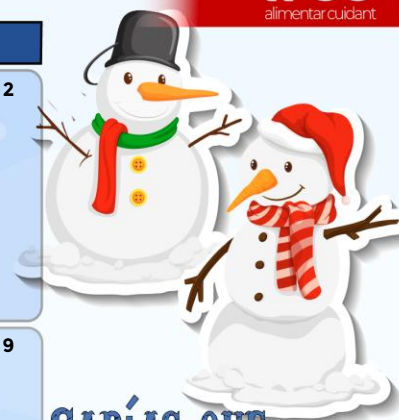


SABÍAS QUE

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 "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Filete de lomo 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" Pollo guisado con patatas Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas 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 Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al horno al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo 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 Pollo al limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Verduras salteadas con arroz Lomo 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 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz 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 Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Magro con patatas Fruta de temporada

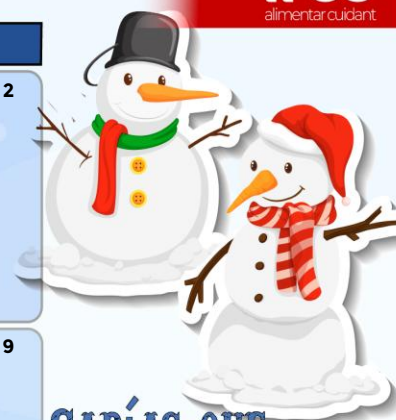


SABÍAS QUE

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 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 Yogur	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 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 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 Coditos a la toscana Don 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 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

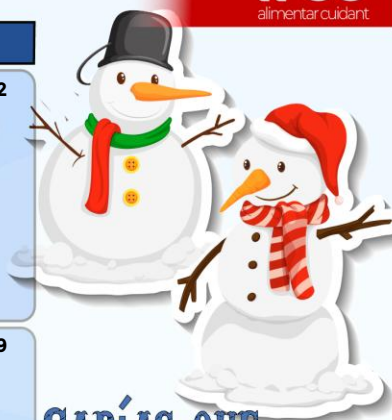


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

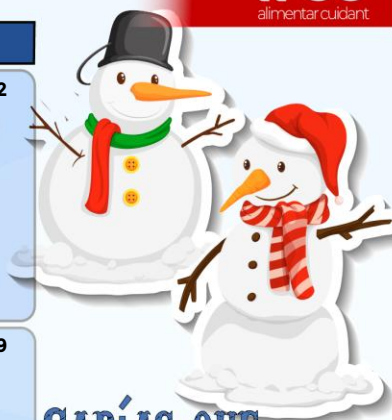
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta permitida	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con tomate Fruta permitida
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de aver y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta permitida	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta permitida	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur	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 tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta permitida	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta permitida	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta permitida	27 Hummus con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta permitida	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo adobado en salsa española Fruta permitida	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Torta Margherita	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



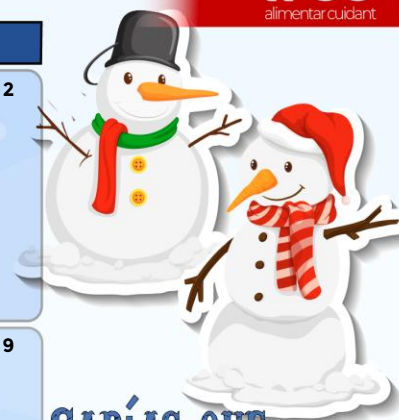
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones 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 con pollo y verduras Yogur edulcorado/Postre indicado en IT	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo al horno Fruta/Postre indicado en IT	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al vapor Fruta/Postre indicado en IT
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz 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 Coditos a la toscana con 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 tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo 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

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

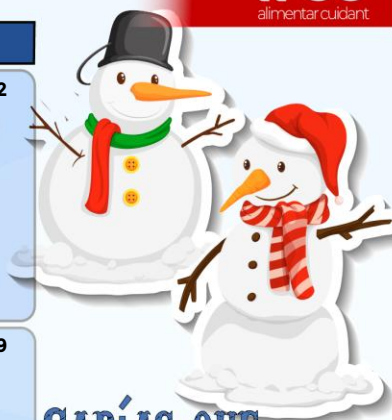
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa 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 Fruta permitida	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta permitida	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz 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 y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta permitida	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro 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 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz 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 Alpro 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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	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 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 napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz 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 Coditos a la toscana Bon 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 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 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

* 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!