

SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

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








































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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

| Energía | Grasas | ACS |
|---------------------|----------|------------------|
| 3539kj | | |
| 846kcal | 37.4g | 7.1g 11.4g 14.9g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas 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> |
| 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 | Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada | <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 |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada | Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado Bacalao rebozado Fruta de temporada | Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, olivas Coditos toscana con hortalizas Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada | 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 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo rebozado casero Fruta de temporada | 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 | Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada | <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> | Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo rebozado casero Fruta de temporada | 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 | Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada | <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> | Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada |
| CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta | CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta | CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta | CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta | CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta |

| 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·liciti 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, dacs</p> <p>LENTILLES ECO a la jardinera</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa mixta al forn</p> <p>o amb 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, dacs</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>d'au i porc amb ou</p> <p>Mandonguilles de lluç rustides</p> <p>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, dacs, 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, dacs</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> | <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Coditos toscana</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç en salsa de llima</p> <p>al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, dacs, 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, dacs</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: Milfulles d'albergínia i tomàquet i terna amb ou remenat. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p> Estofat de lletilles 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)

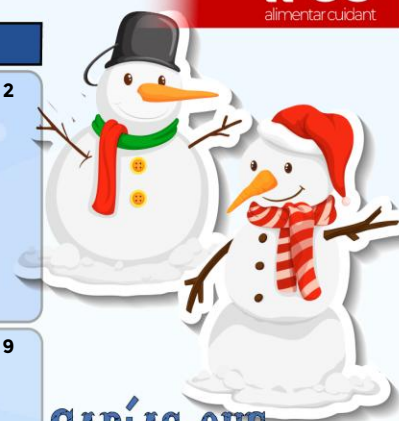
Coca Margherita
(coca casolana de llanda)



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.



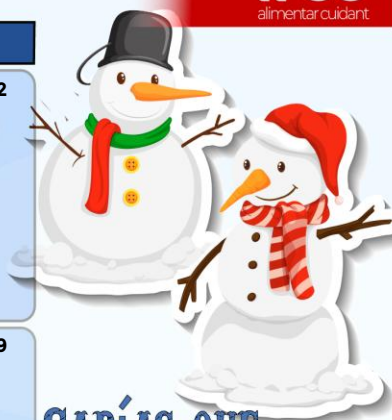
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y 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



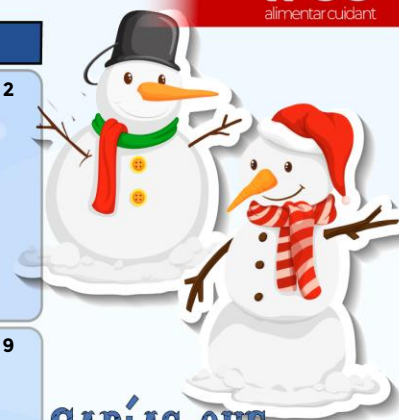
SABÍAS QUE

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 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 |

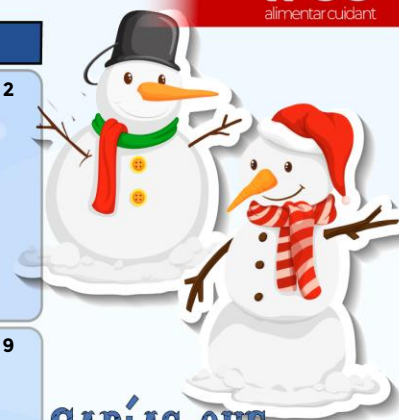


SABÍAS QUE

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 "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 |

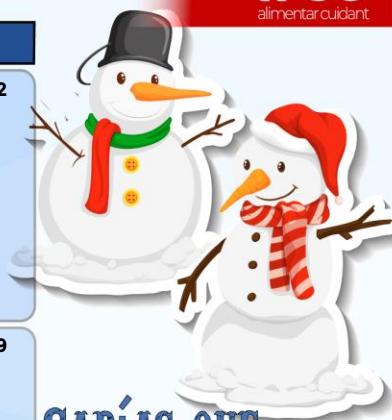


SABÍAS QUE

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 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 con 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 |

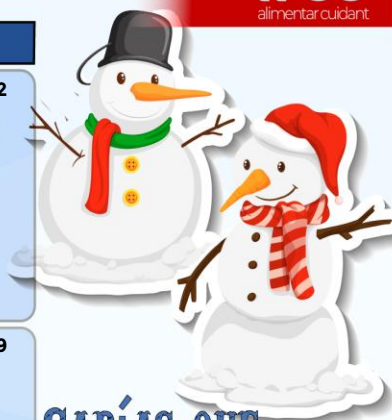


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

| 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 Ensalada multicolor SIN 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 Pollo 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 lomo 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 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 Pollo 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 |

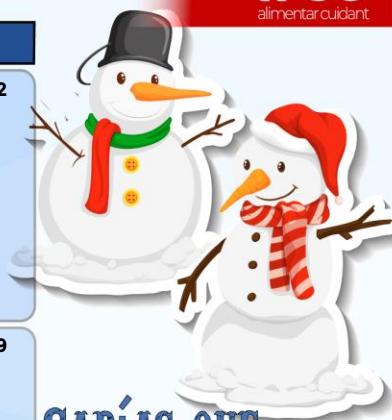


SABÍAS QUE

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 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 |

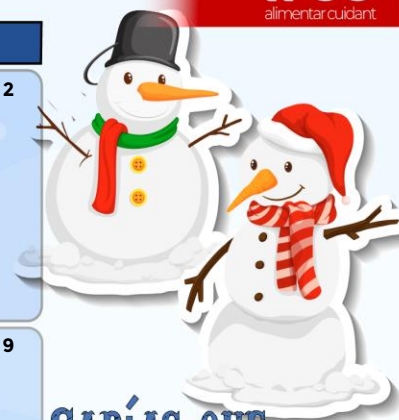


SABÍAS QUE

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 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 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 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 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 Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada |

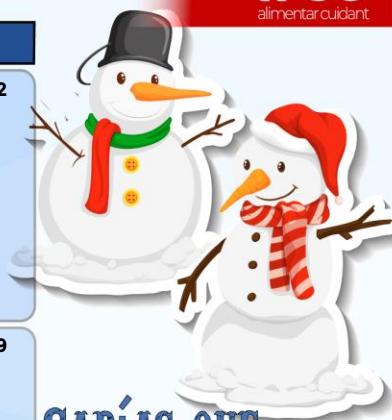


SABÍAS QUE

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 "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 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" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada | 13 Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada | 14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Arroz con pollo Yogur | 15 Chips vegetales caseros Crema de verduras 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 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 Filete de merluza en salsa de 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 Guiso de patatas 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 Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada |

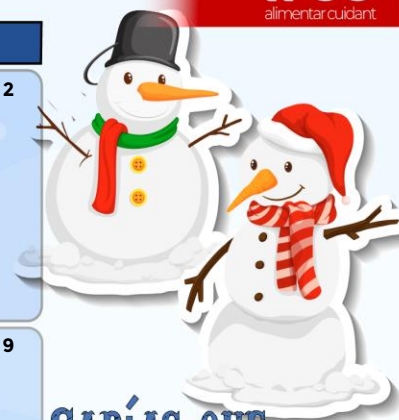


SABÍAS QUE

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 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 Lechuga, tomate, zanahoria 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 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 Torta Margherita | 30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada |

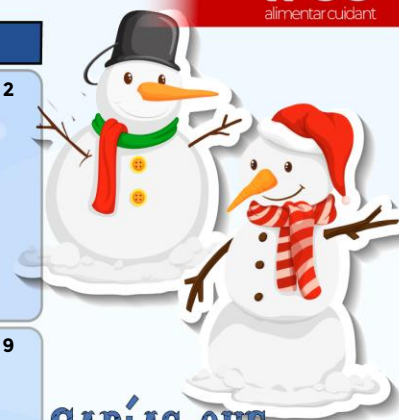


SABÍAS QUE

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 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 de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y verduras 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 Pollo 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 de ave 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 Pollo 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 |

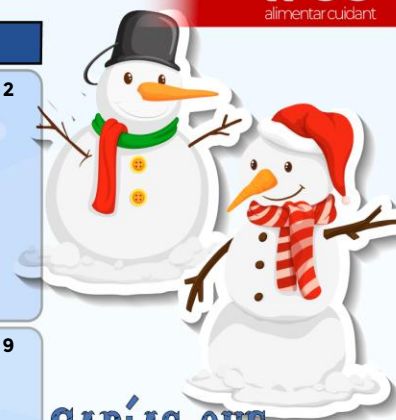


SABÍAS QUE

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 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 fideos "sin gluten" 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 "sin gluten" 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 Macarrones "sin gluten" 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 "sin gluten" 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

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!