

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta en conserva	Hummus con tosta 9 Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 10 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11 Crema de patata y puerro con crujiente de pan Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Varitas de merluza Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 16 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de legumbres con verduras Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta	19 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 22 Crema de verduras campesines Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa 24 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Revuelto de calabacín y queso Fruta	Hummus con tosta 25 Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas Postre especial	Lechuga, zanahoria, maíz 26 Cassoulet de alubias con hortalizas Bacalao rebozado Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta	31 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur		

Actividades did@ctiX
Las abejas en el mundo
"Cómo convivimos"
30 enero
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.