



lunes

Lechuga, remolacha, maíz

01

Sopa cubierta con letras
de ave con huevo**Hamburguesa en salsa lionesa**
de pavo y cerdo al horno con salsa de
cebolla

Fruta de temporada

 CENA: Tempura de calabacín y pescado
azul al horno. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

02

**Arroz de invierno con setas y
zanahoria****Filete de merluza en salsa verde
con guisantes**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

 CENA: Ensalada caprese y parmigiana de
berenjenas. Fruta

miércoles

Lechuga, pepino, zanahoria

03

 **Crema bretona**
de alubias con hortalizas**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

 CENA: Sopa minestrone y huevos al
plato. Fruta

jueves

 Hummus de garbanzos con tosta

04

**Macarrones con carbonara de
calabaza****Tortilla de patata**

Fruta de temporada

 CENA: Judías verdes con tomate y
magro estofado. Fruta

viernes

Lechuga, maíz, olivas

05

LENTEJAS ECO camperas

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Pizza de jamón cocido y queso

con tomate

Fruta de temporada

 CENA: Calabaza asada y pavo a las finas
hierbas. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas

09

Arroz con salsa de tomate**Caprichos de calamar**

Fruta de temporada

 CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de
pollo al romero. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

10

 **Garbanzos estofados**

con patata, cebolla, pimienta y tomate

**Muslo de pollo en salsa de
manzana**

al horno

Fruta de temporada

 CENA: Sopa juliana y pescado blanco en
salsa de puerros. Fruta**Ensalada mediterránea**lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y
atún**Fideuá gandiense**

con pescado y marisco

Fruta de temporada

 CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido.
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda

12

 **Crema de boniato****Lomo adobado con pisto**

con salsa de tomate y hortalizas

Fruta de temporada

 CENA: Wok de verduras y huevo duro.
Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

15

Macarrones toscanacon tomate, cebolla, zanahoria, puerro y
queso**Albóndigas a la santanderina**carne de cerdo al horno con salsa de
zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

 CENA: Menestra de verduras y pescado
azul al vapor. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas

16

Crema de calabaza y coco**Alitas de pollo al ajillo**

Fruta de temporada

 CENA: Ensalada de patata y revuelto de
espárragos. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

17

 **LENTEJAS ECO con sofrito de
verduras**

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

 CENA: Hervido valenciano y pavo en
salsa de queso. Fruta**Ensalada completa**lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y
atún **Arroz al horno con embutido
valenciano y tomate**

con costilla de cerdo y garbanzos

Yogur

 CENA: Crema de calabacín y pescado
blanco en papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

19

Potaje de alubias con verduras

con patata, cebolla, tomate y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

 CENA: Ensalada griega y lomo en adobo
casero. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA

SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

-  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
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidratos de	Azúcares	Proteínas
Carbono		Sal
88g	20.4g	30.5g 2.5g



diilluns

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Hamburguesa amb salsa lionesa
de titot i porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Filet de lluç amb salsa verda amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
 Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

dijous

Hummus de cigrons amb tosta
Macarrons amb carbonara de carabassa
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

divendres

Lletuga, dacsa, olives
LLENTILLES ECO camperoles
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
88g	20.4g	30.5g 2.5g

Festiu

8

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis de calamar
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita

09

Lletuga, cogombre, safanòria
 Cigrons estofats
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Cuixa de pollastre amb salsa de poma
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

10

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Fideuà gandià
amb peix i marisc
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

11

Lletuga, tomaca, llombarda
 Crema de moniato
Llom adobat amb samfaina
amb salsa de tomàquet i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita

12

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita

15

Lletuga, llombarda, olives
Crema de carabassa i coco
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada de creïlla i regirat d'espàrrecs. Fruita

16

Lletuga, cogombre, safanòria
 LLENTIES ECO amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge. Fruita

17

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
 Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca
amb costella de porc i cigrons
logurt

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita

18

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

19

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

29

Festiu

Festiu

Festiu

31



Hummus de cigrons amb nachos
 Arròs Mexicà
amb verdures
 Tacs mariachis
amb tires de pollastre, pebrot i espècies
Natilles

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita

30



LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz ⁰¹ Sopa minestrone con letras sopa de verduras Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰² Arroz de invierno con setas y zanahoria Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ⁰³ Crema bretona de alubias con hortalizas Pisto de verduras con guarnición de arroz con tomate y hortalizas Fruta de temporada	⁰⁴ Hummus de garbanzos con tosta Macarrones con carbonara de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁵ LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Pizza margarita con tomate y queso Fruta de temporada
⁸ Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁹ Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁰ Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	¹¹ Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Fideuá gandiense con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda ¹² Crema de boniato Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz ¹⁵ Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas ¹⁶ Crema de calabaza y coco Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁷ LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Bacalao rebozado Fruta de temporada	¹⁸ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con verduritas Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
²² Hummus de garbanzos con nachos Arroz Mexicano con verduras Hamburguesa de coliflor y queso Natillas	²³ Festivo	²⁴ Festivo	²⁵ Festivo	²⁶ Festivo
²⁹ Festivo	³⁰ Festivo	³¹ Festivo		





dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsà
Sopa minestrone amb lletres
sopa de verdures
Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Filet de lluç amb salsa verda amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Samfaina de verdures amb guarnició d'arros
amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

dijous

Hummus de cigrons amb tosta
Macarrons amb carbonara de carabassa
Truita de creïlla
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, dacsà, olives
LLENTILLES ECO camperoles
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pizza margarida
amb tomaca i formatge
Fruita de temporada

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

- eco 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.

08

Festiu

09

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis de calamar
Fruita de temporada

10

Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons estofats
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

11

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Fideuà gandia
amb peix i marisc
Fruita de temporada

12

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Saltat de verdures amb quinoa
Fruita de temporada

15

Lletuga, remolatxa, dacsà
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Bròquil paradís
saltat amb poma, all i julivert
Fruita de temporada

16

Lletuga, llombarda, olives
Crema de carabassa i coco
Cous cous amb verdures saltejades
Fruita de temporada

17

Lletuga, cogombre, safanòria
LLENTILLES ECO amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

18

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Arròs en verdures
logurt

19

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu



Hummus de cigrons amb nachos
Arròs Mexicà
amb verdures
Hamburguesa de coliflor i formatge
Natilles



lunes

Lechuga, remolacha, maíz

01

Sopa cubierta con letras
de ave con huevo

Hamburguesa de ave en salsa
lionesa

al horno en salsa de cebolla

Fruta de temporada

martes

Lechuga, zanahoria, olivas

02

Arroz de invierno con setas y
zanahoria

Filete de merluza en salsa verde
con guisantes

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, pepino, zanahoria

03

Crema bretona
de alubias con hortalizas

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

jueves

Hummus de garbanzos con tosta

04

Macarrones con carbonara de
calabaza

Tortilla de patata

Fruta de temporada

viernes

Lechuga, maíz, olivas

05

LENTEJAS ECO camperas

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Pizza margarita

con tomate y queso

Fruta de temporada

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

Festivo

08

Lechuga, zanahoria, olivas

09

Arroz con salsa de tomate

Caprichos de calamar

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

10

Garbanzos estofados
con patata, cebolla, pimiento y tomate

Muslo de pollo en salsa de
manzana

al horno

Fruta de temporada

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y
atún

Fideuá gandiense

con pescado y marisco

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda

12

Crema de boniato

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta de temporada

CONSEJOS SALUDABLES

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!

Lechuga, remolacha, maíz

15

Macarrones toscana

con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y
queso

Albóndigas de ave a la
santanderina

al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

16

Crema de calabaza y coco

Alitas de pollo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

17

LENTEJAS ECO con sofrito de
verduras

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y
atún

Arroz con pollo verduras

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

19

Potaje de alubias con verduras

con patata, cebolla, tomate y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

30

Festivo

31

Festivo

29

Hummus de garbanzos con

nachos

★ **Arroz Mexicano**

con verduras

★ **Tacos mariachis**

con tiras de pollo, pimiento y especias

Natillas



eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

✓ Pescado sostenible

3 Fuente de omega 3

🌙 Sugerencia CENA

★ Día menú temático



dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsà
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Hamburguesa d'au en salsa
lionesa
al forn en salsa de ceba
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
safanòria
Filet de lluç amb salsa verda amb
pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

dijous

Hummus de cirgons amb tosta
Macarrons amb carbonara de
carabassa
Truita de creïlla
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, dacsà, olives
LLENTILLES ECO camperoles
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pizza margarida
amb tomaca i formatge
Fruita de temporada

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- ★ Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- ☾ Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático

8

Festiu

09

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis de calamar
Fruita de temporada

10

Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons estofats
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Cuixa de pollastre amb salsa de
poma
al forn
Fruita de temporada

11

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Fideuà gandia
amb peix i marisc
Fruita de temporada

12

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

15

Lletuga, remolatxa, dacsà
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa de zafanòria i ceba
Fruita de temporada

16

Lletuga, llombarda, olives
Crema de carabassa i coco
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

17

Lletuga, cogombre, safanòria
LLENTILLES ECO amb sofregit de
verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

18

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Arròs amb pollastre i verdures
logurt

19

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu



Hummus de cigrons amb nachos
Arròs Mexicà
amb verdures
Tacs mariachis
amb tires de pollastre, pebrot i espècies
Natilles



LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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!

- 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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 01 Sopa minestrone con letras sopa de verduras Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 02 Arroz de invierno con setas y zanahoria Menestra de verduras con coliflor Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 03 Crema de zanahoria Pisto de verduras con guarnición de arroz con tomate y hortalizas Fruta de temporada	04 Hummus de garbanzos con patata Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 05 Lentejas camperas con hortalizas Verduras salteadas Fruta de temporada
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con salsa de tomate Calabacín rehogado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	11 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Fideuá gandiense de pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 12 Crema de boniato Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 15 Macarrones toscana con tomate y hortalizas Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 16 Crema de verduras campestres Judías verdes rehogadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	18 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con verduritas Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 19 Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
22 Hummus de garbanzos con patata Arroz Mexicano con verduras Guisantes salteados con tomate Natillas	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		





dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsà
Sopa minestrone amb lletres
sopa de verdures
Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Minestra de verdures amb floricol
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema de safanòria
Samfaina de verdures amb guarnició d'arròs
amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

dijous

Hummus de cigrons amb pa
Macarrons napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlles
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, dacsà, olives
Llenties camperes
amb hortalisses
Verdures saltades
Fruita de temporada

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA

SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

eco Ingredientes ECO

✓ Pescado sostenible

🍷 De temporada

🍷 Fuente de omega 3

🍷 Gastronomía local

🌙 Sugerencia CENA

🍷 Proteína vegetal

★ Día menú temático

✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

8

Festiu

09

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Carabasseta ofegada
Fruita de temporada

10

Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons estofats
amb hortalisses
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

11

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Fideuà gandià
de peix i marisc
Fruita de temporada

12

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de moniato
Saltat de verdures amb quinoa
Fruita de temporada

15

Lletuga, remolatxa, dacsà
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses
Bròquil paradís
saltat amb poma, all i julivert
Fruita de temporada

16

Lletuga, llombarda, olives
Crema de verdures camperes
Bajoquetes ofegades amb guarnició d'arròs
Fruita de temporada

17

Lletuga, cogombre, safanòria
Llentilles amb sofregit de verdures
Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

18

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina
Arròs en verdures
logurt

19

Lletuga, safanòria, olives
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu



DICIEMBRE

ALEGRÍA DE UN BOCADO

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Arroz Azteca

(arroz mexicano con ave, mix de verduras y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y especias)

Dulce corazón de México

(natillas de vainilla)



ABJota explora el delicioso sabor de los **dulces naturales** y cómo pueden dar energía y bienestar. Con alegría, experimenta nuevas combinaciones y aprende que **lo saludable también puede ser delicioso.**





DESEMBRE

ALEGRIA D'UN MOS

Fusió Tex Mex
(natxos amb hummus)

Arròs Asteca
(arròs mexicà amb au, mix de
verdures i coriandre)

Tacs mariachis
(amb pollastre, mix de pimentó i
espècies)

Dolç cor de Mèxic
(natilles de vainilla)



ABJota explora el deliciós sabor dels **dolços naturals** i com poden donar energia i benestar. Amb alegria, experimenta noves combinacions i aprén que **els aliments saludables, també poden ser deliciosos.**



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 diciembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, 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 calabaza y coco! La tradicional crema de calabaza que tanto nos apetece en invierno con un toque de sabor a coco que la hace irresistible ¡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!

