



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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de abadejo al caldo corto Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta
12 Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al vapor Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Arroz a banda con pescado Jamón serrano y queso Yogur	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Verduras hervidas con arroz Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al horno Fruta	21 Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, olivas Verduras hervidas con guarnición de arroz Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín Filete de abadejo al limón Fruta
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo en su jugo Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta	28 Lechuga, tomate, maíz Arroz viudo con verduras de temporada Rustidera de merluza al horno Fruta	29 Lechuga, tomate, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Jamón serrano y queso ★ Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Verduras hervidas con arroz Tortilla de patata Fruta