



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al caldo corto Fruta	08 Crema de zanahoria Paleta de york y queso Fruta	09 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo en su jugo Fruta
12 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al vapor Fruta	13 Crema de patata Muslo de pollo asado Fruta	14 Arroz blanco al horno Paleta de york y queso Yogur natural	15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	16 Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al horno Fruta
19 Arroz hervido Pollo en su jugo Fruta	20 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al horno Fruta	21 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo asado Fruta	22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	23 Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al limon Fruta
26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo en su jugo Fruta	27 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Paleta de york y queso Fruta	28 Arroz blanco al horno Filete de merluza al caldo corto Fruta	29 Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Yogur natural	30 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta