



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 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 Potaje de lentejas a la jardinera con hortalizas 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 Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Hummus de garbanzos 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 Garbanzos con verduras 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 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas 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 Lentejas con boniato de temporada con hortalizas 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 Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Rustidera de merluza al horno Fruta	29 Lechuga, tomate, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta