



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 ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de pavo con tomate y queso Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta
12 Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rebozada Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Hummus de garbanzos con tosta Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Caprichos de calamar Fruta	21 Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes 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 con tomate y calabacín con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave con letras Lomo de pavo en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta	28 Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta	29 Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta