

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
			Festivo	Festivo
5	6	07	08	09
Festivo	Festivo	Lechuga, tomate, lombarda ecor LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Caprichos de calamar Fruta de temporada CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con champiñón, cebolla y calabacín Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo al horno con hortalizas Fruta de temporada CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pizza de jamón cocido y queso con tomate Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pavo salteados. Fruta
12	13	14	15	16
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa cubierta con estrellitas de ave con huevo Albóndigas de merluza en salsa al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y salteado de magro con verduritas. Fruta	Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta	Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Filete de abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta	Lechuga, tomate, maíz Olleta de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con boniato asado con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone con fideos y lomo en salsa a la naranja. Fruta	Lechuga, remolacha, olivas Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Longanizas rustidas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta
26	27	28	29	30
Lechuga, remolacha, olivas Sopa de picadillo con letras de ave con huevo Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta	Hummus de garbanzos con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con patata, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta	Ensalada tipo caprese con queso fresco con lechuga, tomate y orégano Pasta Alfredo con pollo Yogur de la Nonna Yogur artesano CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta	Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta



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!

- ecor** 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
3539kj		
846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
91g	23.8g	29.8g 2.5g



SABIES QUE

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

Moure's, córrer i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sa. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

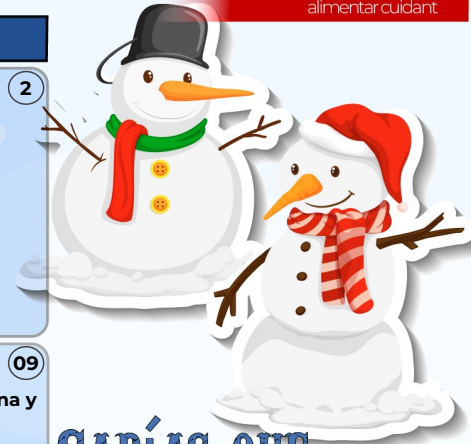
-  **Ingredientes ECO**
-  **De temporada**
-  **Gastronomia local**
-  **Proteïna vegetal**
-  **Pescado sostenible**
-  **Fuente de omega 3**
-  **Sugerencia CENA**
-  **Dia menú temàtic**
-  **Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix		ACS	
3539kj				
846kcal	37.4g	7.1g	11.4g	14.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.8g	29.8g	2.5g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda LENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Capricis de calamar Fruita de temporada  SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita	Lletuga, safanòria, dacs Arròs amb verdures amb xampinyó, ceba i carabasseta Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i titot al forn amb hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita	Lletuga, safanòria, olives Crema de pastanaga, poma i ginebre Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita de temporada  SOPAR: Wok de verdures i polit saltats. Fruita
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa coberta amb estrelles d'au amb ou Mandonguilles de lluç en salsa al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada  SOPAR: Sopa juliana i saltat de magre amb verdures. Fruita	Amanida mixta lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives  Paella valenciana amb pollastre, bajoça i garrofo logurt  SOPAR: Coliarros i peix blau a la marinera. Fruita	Lletuga, remolatxa, olives  Mongetes amb verdures especiades amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada  SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita	 Hummus de cigrons amb tosta Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Filet de abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada  SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de polit. Fruita	Lletuga, tomaca, dacs  Olleta de cigrons amb verdures Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada  SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives  Lentilles ECO amb moniato rostit amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita de temporada  SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i llom en salsa a la taronja. Fruita	Lletuga, remolatxa, olives  Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Llonganisses rostides amb salsa lionesa carn de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita	Lletuga, safanòria, dacs, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de llima al forn Fruita de temporada  SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda  Cigrons satai amb carbassa, coco, soja i coriandre Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada  SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa de picada amb lletres d'au amb ou Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada  SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita	 Hummus de cigrons amb nachos Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita	Lletuga, safanòria, olives  Cassoulet de fesols amb patata, carabasseta i ceba Truita de creïlla Fruita de temporada  SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita	 Ensalada tipus caprese amb formatge fresc amb encisam, tomaca i orenga  Pasta Alfredo amb pollastre logurt de la Nonna logurt artesà  SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i terra amb ou remenat. Fruita	Lletuga, tomaca, dacs  Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita



SABÍAS QUE

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

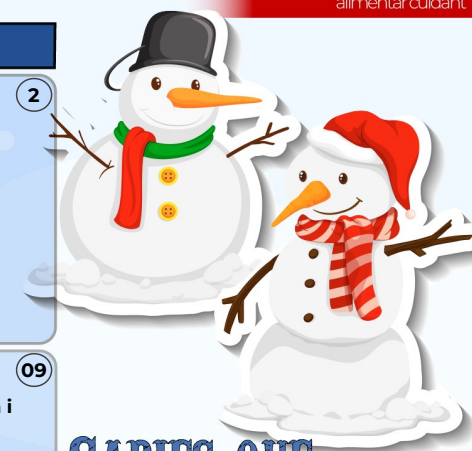
CONSEJOS SALUDABLES

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	7 Lechuga, tomate, lombarda LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Caprichos de calamar Fruta de temporada	8 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con champiñón, cebolla y calabacín Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pizza margarita con tomate y queso Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa minestrone con estremitas sopa de verduras Albóndigas de merluza en salsa al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	13 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Paella de verduras Yogur	14 Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	15 Hummus de garbanzos con tosta Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Filete de abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, maíz Olleta de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con boniato asado con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con nachos Arroz con verduras Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con patata, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Ensalada tipo caprese con queso fresco con lechuga, tomate y orégano Espaguetis italiana con tomate Yogur de la Nonna Yogur artesano	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda ecor LLENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Capricis de calamar Fruita de temporada	08 Lletuga, safanòria, dacs Arròs amb verdures amb xampinyó, ceba i carabasseta Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	09 Lletuga, safanòria, olives Crema de pastanaga, poma i ginebre Pizza margarida amb tomaca i formatge Fruita de temporada
12 Lletuga, safanòria, llombarda Sopa minestrone amb estreletes sopa de verdures Mandonguilles de lluç en salsa al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada	13 Amanida mixta Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives Paella de verdures logurt	14 Lletuga, remolatxa, olives P Mongetes amb verdures especiades amb creilla, porro, safanòria i carabasseta Tumbet mallorquí creilles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	15 P Hummus de cigrons amb tosta Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Filet de abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	16 Lletuga, tomaca, dacs P Olleta de cigrons amb verdures Truita amb creilla i ceba Fruita de temporada
19 Lletuga, safanòria, olives P Llentilles ECO amb moniato rostit amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita de temporada	20 ecor Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	21 Lletuga, cogombre, safanòria Crema de bullit amb creilla, safanòria, ceba i bajoques Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	22 Lletuga, safanòria, dacs, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de llima al forn Fruita de temporada	23 Lletuga, tomaca, llombarda P Cigrons satai amb carbassa, coco, soja i coriandre Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada
26 Lletuga, remolatxa, olives Sopa juliana amb lletres sopa de verdures Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	27 P Hummus de cigrons amb nachos Arròs en verdures Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	28 Lletuga, safanòria, olives P Cassoulet de fesols amb patata, carabasseta i ceba Truita de creilla Fruita de temporada	29  Ensalada tipus caprese amb formatge fresc amb encisam, tomaca i orenga Espaguetis italiana amb tomaca logurt de la Nonna logurt artesà	30 Lletuga, tomaca, dacs P Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada



SABIES QUE

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

Moure's, córrer i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sa. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

ecor Ingredientes ECO

 De temporada

 Gastronomia local

 Proteïna vegetal

 Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

 Pescado sostenible

 Fuente de omega 3

 Sugerencia CENA

 Dia menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	7 Lechuga, tomate, lombarda Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	8 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, olivas Crema jardín de verduras Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos "sin gluten" Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	13 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo verduras Yogur	14 Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada	15 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, maíz Olleta de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con tomate Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Ensalada tipo caprese lechuga, tomate, atún y orégano Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Yogur de la Nonna Yogur artesano	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada



SABÍAS QUE

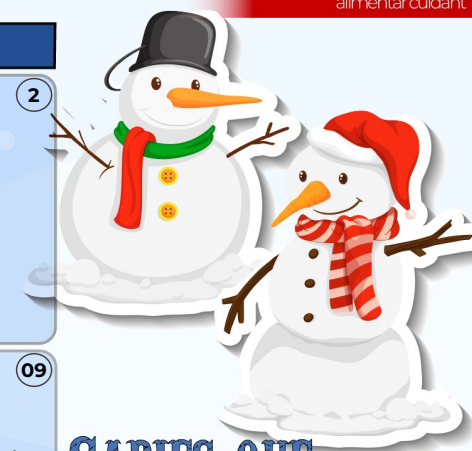
ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	08 Lletuga, safanòria, dacs Arròs en verdures Hamburguesa d'au al forn amb samfaina mallorquina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada	09 Lletuga, safanòria, olives Crema jardí de verdures Pizza "sense gluten" de pernil amb tomaca Fruita de temporada
12 Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Rustidera de lluç al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	13 Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives Arròs amb pollastre i verdures logurt	14 Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada	15 Hummus de cigrons Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	16 Lletuga, tomaca, dacs Olleta de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada
19 Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de bacalao en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	20 Lletuga, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" al pomodoro e funghi amb tomaca Llonganisses d'au amb salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada	21 Lletuga, cogombre, safanòria Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	22 Lletuga, safanòria, dacs, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada	23 Lletuga, tomaca, llombarda Garbanzos amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
26 Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	27 Hummus de cigrons Arròs en verdures Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	28 Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	29  Ensalada tipus caprese encisam, tomaca, tonyina i orenga Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca logurt de la Nonna logurt artesà	30 Lletuga, tomaca, dacs Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada



SABIES QUE

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

Moure's, córrer i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sa. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

 Ingredientes ECO

 De temporada

 Gastronomia local

 Proteïna vegetal

 Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

 Pescado sostenible

 Fuente de omega 3

 Sugerencia CENA

 Dia menú temático



SABÍAS QUE

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

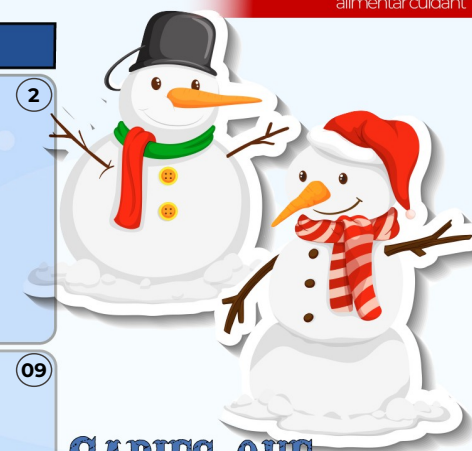
CONSEJOS SALUDABLES

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	7 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas a la jardinera con verduras Lomo asado al horno Fruta de temporada	8 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, olivas Crema jardín de verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	13 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con pollo verduras Yogur	14 Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada	15 Hummus de garbanzos con pan Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Jamón serrano y queso Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, maíz Olleta de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con boniato asado con verduras Magro en salsa al horno Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Longanizas de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de ave con letras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Espaguetis salteados con pollo con tomate Muslo de pollo rustido al horno Yogur de la Nonna Yogur artesano	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda Lentilles a la jardinerà amb verdures Llom torrat al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsa Arròs en verdures Hamburguesa d'au al forn amb samfaina mallorquina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Crema jardí de verdures Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb estreletes Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Amanida mixta lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs amb pollastre i verdures logurt	Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb pa Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Pernil i formatge Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsa Olleta de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives Llenties amb moniato rostit amb verdures Magre en salsa al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Llonganisses d'au amb salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsa, olives Arròs amb salsa de tomaca Pit de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, llombarda Garbanzos amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb lletres Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb pa Arròs en verdures Pernil i formatge Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	Espaguetis saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre rostit al forn logurt de la Nonna logurt artesà	Lletuga, tomaca, dacsa Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada



SABIES QUE

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

Moure's, córrer i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sa. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

 Ingredientes ECO

 De temporada

 Gastronomia local

 Proteïna vegetal

 Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

 Pescado sostenible

 Fuente de omega 3

 Sugerencia CENA

 Dia menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	08 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras Pechuga de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	09 Lechuga, zanahoria, olivas Crema jardín de verduras Magro con ajetes al horno Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos "sin gluten" Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	13 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo verduras Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, maíz Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con tomate Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, lombarda Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	27 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con verduras Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Ensalada tipo caprese lechuga, tomate, atún y orégano Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de patata Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada



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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsà Arròs en verdures Pit de pollastre amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Crema jardí de verdures Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Rustidera de lluç al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Arròs amb pollastre i verdures Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de bacalao en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" al pomodoro e funghi amb tomaca Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de creïlla i safanòria Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsà, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, llombarda Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Arròs en verdures Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlles Fruita de temporada	Ensalada tipus caprese encisam, tomaca, tonyina i orenga Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Crema de creïlla Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada



SABIES QUE

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

Moure's, córrer i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sa. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

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



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, tomate, lombarda Lentejas a la jardinera con verduras Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	08 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	09 Lechuga, zanahoria, olivas Crema jardín de verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con estrellitas Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada	13 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo verduras Yogur	14 Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada	15 Hummus de garbanzos con pan Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, maíz Olleta de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con boniato asado con verduras Filete de abadejo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Longanizas de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
26 Lechuga, remolacha, olivas Sopa de ave con letras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Ensalada tipo caprese lechuga, tomate, atún y orégano Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur de la Nonna Yogur artesano	30 Lechuga, tomate, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, tomaca, llombarda Llenties a la jardineria amb verdures Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacs Arròs en verdres Hamburguesa d'au al forn amb samfaina mallorquina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Crema jardí de verdres Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, llombarda Sopa d'au amb estreletes Rustidera de lluç al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives Arròs amb pollastre i verdres logurt	Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdres especiades Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita de temporada	Humus de cigrons amb pa Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Abadejo al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs Olleta de cigrons amb verdres Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, olives Llenties amb moniato rostit amb verdres Filet de bacalao en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Llonganisses d'au amb salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacs, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet d'lluç a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, llombarda Garbanzos amb verdres Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb lletres Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Humus de cigrons amb pa Arròs en verdres Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb verdres Truita de creïlles Fruita de temporada	Ensalada tipus caprese encisam, tomaca, tonyina i orenga Espaguetis saltats amb pollastre amb tomaca logurt de la Nonna logurt artesà	Lletuga, tomaca, dacs Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada



SABIES QUE

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

Moure's, córrer i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sa. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

 Ingredientes ECO

 De temporada

 Gastronomia local

 Proteïna vegetal

 Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

 Pescado sostenible

 Fuente de omega 3

 Sugerencia CENA

 Dia menú temático



ENERO

ENERGÍA AL PLATO

Ensalada al estilo Caprese
(con queso fresco)



Pasta Alfredo con pollo (con
queso y especias)

Yogur de la Nonna (yogur
artesano natural)



ABJota conoce a **Mielotti**, un sabio chef que le muestra **el poder de los cereales** y su importancia para la energía y la salud. A través de sus enseñanzas, aprende a respetar cada grano y el **esfuerzo detrás de cada alimento**.



GENER

ENERGIA AL PLAT

Ensalada a l'estil Caprese

(amb formatge fresc)



Pasta Alfredo amb pollastre

(amb formatge i espècies)

logurt de la Nonna (iogurt artesà natural)



ABJota coneix a **Mielotti**, un xef savi que li mostra **el poder dels cereals** i la seua importància per a l'energia i la salut. A través dels seus ensenyaments, aprén a respectar cada gra i **l'esforç que hi ha darrere de cada aliment.**



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 enero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, coliflor, 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 coliflor y manzana al aroma de nuez moscada, una crema suave y aromática con un puntito dulce y natural, que encanta.

¡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!