



SABÍAS QUE

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!

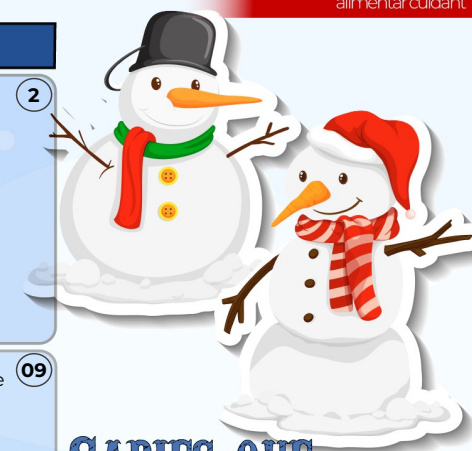
- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3635kj		
869kcal	40.3g	7.8g 12.2g 15.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
90g	22.5g	30.5g 2.7g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
			Festivo	Festivo
5	6	07	08	09
Festivo	Festivo	Zanahoria, remolacha, maíz MACARRONES ECO con tomate y aceitunas con queso gratinado Caprichos de calamar calamares rebozados Fruta en conserva CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo a la portuguesa al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y salteado de magro con verduritas. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Albóndigas en salsa carne de cerdo con salsa de tomate Fruta de temporada CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Entremeses variados Arroz a banda con pescado Yogur CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta	Lechuga, lombarda, zanahoria Alubias con verduras especiadas con zanahoria, calabacín y puerro Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, maíz Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Filete de merluza en salsa de limon al horno Fruta de temporada CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de calabacín Fruta de temporada CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, pepino, olivas Crema de brocoli con crostones caseros Alitas de pollo con patatas fritas Fruta de temporada CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, remolacha LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta	Lechuga, tomate, maíz Sopa de cocido con letras de ave y cerdo Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta	Hummus de boniato con nachos Arroz viudo con verduras de temporada Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con olivas negras Canelones Salvatore con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso Yogur de la Nonna CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz Alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta



SABIES QUE

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	
3635kj				
869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
90g	22.5g	30.5g	2.7g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Safanòria, remolatxa, maiz MACARONS ECO amb tomaca i olives amb formatge gratinat Capricis de calamar calamars arrebossada Fruita en conserva <i>SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, olives Cigrons de l'horta amb hortalisses Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada <i>SOPAR: Ensalada calenta d'espinacs i truita francesa. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, cogombre Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb creïlla i salsa d'hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita</i>
12	13	14	15	16
Lletuga, tomaca, dacsa Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Lluç farcit de pernil i formatge Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa juliana i saltat de magre amb verdures. Fruita</i>	Hummus de cigrons amb llesca Crema de coliflor i poma a l'aroma de nou moscada Mandonguilles en salsa carn de porc amb salsa de tomaca Fruita de temporada <i>SOPAR: Coliarrós i peix blau a la marinera. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives Entremesos variats Arròs a banda amb peix logurt <i>SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita</i>	Lletuga, remolatxa, dacsa Espirals a la provença amb tomaca, hortalisses i formatge Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert Fruita de temporada <i>SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, safanòria Fesols amb verdures especiades amb carlota, carabasseta i porro Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada <i>SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de polit. Fruita</i>
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, dacsa Espaguetis amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Filet de lluç amb salsa de llimona al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda Olleta alacantina amb fesols, llenties, arròs i hortalisses Truita de carabasseta Fruita de temporada <i>SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita</i>	Lletuga, pepino, olives Crema de bròquil amb crostones casolanes Aletes de pollastre amb creïlles fregides Fruita de temporada <i>SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, dacsa, olives Cigrons satay amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre Bacallà arrebossat Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita</i>	Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada <i>SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita</i>
26	27	28	29	30
Lletuga, safanòria, remolatxa LLENTIES ECO amb moniato fresc Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada <i>SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsa Sopa de putxero amb lletres d'au i porc Putxero complet amb cigrons, magre, creïlles i hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita</i>	Hummus de moniato amb natxos Arròs viudo amb verdures de temporada Lluç rostit al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig Fruita de temporada <i>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</i>	Focaccia del xef Crema de verdures a la italiana amb olives negres Canelons Salvatore amb carn picada de porc, tomaca, beixame i formatge logurt de la Nonna <i>SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i terna amb ou remenat. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, dacsa Fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita de temporada <i>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</i>

ENERO

ENERGÍA AL PLATO

Focaccia del chef

Crema de verduras a la italiana

(con verduras y aceitunas negras)

Canelones Salvatore

(con carne picada de cerdo, tomate y queso)

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

Focaccia del xef

Crema de verdures a la italiana

(amb verdures i olives negres)

Canelons Salvatore

(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)

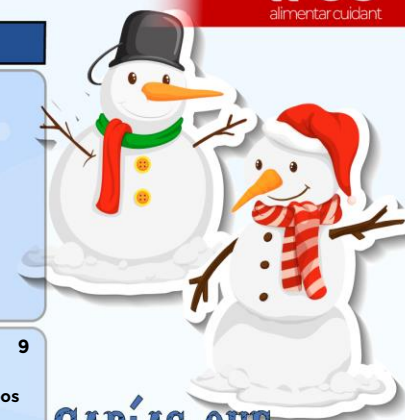
logurt de la Nonna (iogurt artesà natural)



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.**



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO con tomate y aceitunas con queso gratinado Caprichos de calamar Fruta en conserva	8 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Pizza de atún con tomate y queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino Sopa de ave halal con fideos con huevo Muslo de pollo halal a la portuguesa al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Varitas de merluza Fruta de temporada	13 Hummus con tosta Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Albóndigas de ave halal en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	14 lechuga, tomate, remolacha, maíz Fiambre de pavo halal y queso Arroz a banda con pescado Yogur	15 Lechuga, remolacha, maíz Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, zanahoria Alubias con verduras especiadas con zanahoria, calabacín y puerro Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, maíz Espaguetis con pollo halal salteado y salsa carbonara con leche Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de calabacín Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas Crema de brócoli con crostones caseros Alitas de pollo halal con patatas fritas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con leche de coco, soja y cilantro Bacalao rebozado Fruta de temporada	23 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ave halal en salsa lionesa all horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco Pollo halal rebozado casero Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave halal con letras con huevo Cocido completo vegetariano con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	28 Hummus de boniato con nachos Arroz viudo con verduras de temporada Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con olivas negras Macarrones salteados con pollo halal con tomate y queso Yogur de la Nonna	30 Lechuga, lombarda, maíz Alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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!