

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**.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
			Festivo	Festivo
5	6	07	08	09
Festivo	Festivo	Lechuga, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta <i>CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de york y queso con tomate Fruta <i>CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta <i>CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta</i>
12	13	14	15	16
Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rellena de york y queso Fruta <i>CENA: Sopa juliana y salteado de magro con verduritas. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta <i>CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta</i>	Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur <i>CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta <i>CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta</i>	Hummus de garbanzos con tomate Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta <i>CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta</i>
19	20	21	22	23
Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta <i>CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Caprichos de calamar Fruta <i>CENA: Sopa minestrone con fideos y cazuela de pavo al horno. Fruta</i>	Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta <i>CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta</i>	Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta <i>CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limon al horno Fruta <i>CENA: Crema arcoiris y revuelto de ajetes. Fruta</i>
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta <i>CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta</i>	Lechuga, tomate, maíz Sopa de cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta <i>CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</i>	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 <i>CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</i>	Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Yogur artesano <i>CENA: Milhojas de berenjena y tomate y pescado azul a la plancha. Fruta</i>	Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta <i>CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta</i>



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

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 Sal
90g	22.5g	30.5g 2.7g

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 tomate 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 limon 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



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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 limon 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



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**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega 3**
- Gastronomía local**
- Sugerencia CENA**
- Proteína vegetal**
- 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 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	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 artesano	30 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa 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!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 Jamón serrano y queso Yogur	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Lechuga, zanahoria, lombarda 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 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla 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 limon 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 Lechuga, tomate, maíz Arroz viudo con verduras de temporada Rustidera de merluza al horno Fruta	29 Lechuga, tomate, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Jamón serrano y queso Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata 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!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 york y queso con tomate Fruta	09 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo 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 rellena de york y queso Fruta	13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, 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 en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla 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, maíz, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limon al horno Fruta
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta	27 Lechuga, zanahoria, remolacha Lechuga, zanahoria, remolacha Lomo adobado 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 Lechuga, zanahoria, remolacha Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Jamón serrano y queso Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata 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!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 Jamón serrano y queso Yogur	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 limon 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 Jamón serrano y queso Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata 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!

- Ingredientes ECO**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega 3**
- Gastronomía local**
- Sugerencia CENA**
- Proteína vegetal**
- 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 york y queso con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo 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 rellena de york y queso 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 tomate 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 en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras 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 bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limon 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 cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado 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



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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 Jamón serrano y queso Yogur	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 limon 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 Jamón serrano y queso Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata 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!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 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



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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 york y queso con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo 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 rellena de york y queso 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 tomate 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 en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras 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 bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limon 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 cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado 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



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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 Jamón serrano y queso Yogur	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias con hortalizas Lomo asado 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 Cazuela de magro con hortalizas al horno 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 Jamón serrano y queso ★ Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Cazuela de magro con hortalizas 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!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 Filete de abadejo al caldo corto Fruta	08 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza vegetal con pavo con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de ave con fideos Magro salteado Fruta
12 Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Filete de merluza al vapor Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo rustido Fruta	14 Ensalada multicolor lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur desnatado	15 Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla francesa Fruta	16 Hummus de garbanzos con tosta Espirales a la provenza con tomate y hortalizas Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Lomo en salsa lionesa de cebolla al horno 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 francesa Fruta	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con tomate y calabacín Filete de abadejo al limon al horno Fruta
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Pollo en su jugo Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave con letras Lomo asado Fruta	28 Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Filete de merluza al caldo corto Fruta	29 Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones italiana con tomate Yogur desnatado	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla francesa 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!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 york y queso con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo 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 rellena de york y queso 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 tomate 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 en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras 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 bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limon 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 cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado 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



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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 Yogur	08 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de york y queso con tomate Yogur	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Yogur
12 Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rellena de york y queso Yogur	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Yogur	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 Yogur	16 Hummus de garbanzos con tomate Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Yogur
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Yogur	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras Caprichos de calamar Yogur	21 Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Muslo de pollo al ajillo al horno Yogur	22 Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Yogur	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limon al horno Yogur
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Yogur	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Yogur	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 Yogur	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 Yogur 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!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 york y queso con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo 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 rellena de york y queso 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 tomate 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 en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras 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 bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limon 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 cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado 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



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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 vegetal con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa juliana con fideos sopa de verduras Hamburguesa de falafel en salsa de hortalizas al horno 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 Pisto mallorquín con guarnición de arroz 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 Alcachofas al limón 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 Berenjena asada con guarnición de arroz 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 limon al horno Fruta
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Rollito de primavera Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa minestrone con letras sopa de verduras Asadillo de pimientos con guarnición de arroz 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 italiana con tomate y queso Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata 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!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 york y queso con tomate Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo 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 rellena de york y queso 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 tomate 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 en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras 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 bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo al limon 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 cocido con letras de ave y cerdo Lomo adobado 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



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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 limon 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



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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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 Cazuela de pavo Fruta	09 Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de ave con fideos "sin gluten" Salteado de magro a la santanderina al horno 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 Jamón serrano y queso Yogur	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 Lomo en salsa lionesa de cebolla al horno 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 limon 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 Jamón serrano y queso Yogur artesano	30 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata 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!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Sin frituras, tomate, verduras crudas, ajo, cebolla, puerro. No derivados cárnicos, tortillas francesas.</p>			1	2
5	6	7	8	9
		<p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>
12	13	14	15	16
<p>Potaje de lentejas a la jardinera</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco al horno</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
19	20	21	22	23
<p>Arroz hervido</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Olleta alicantina</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Filete de abadejo al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
26	27	28	29	30
<p>Lentejas con boniato rojo</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana con fideos "sin gluten"</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Olleta de alubias estofadas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

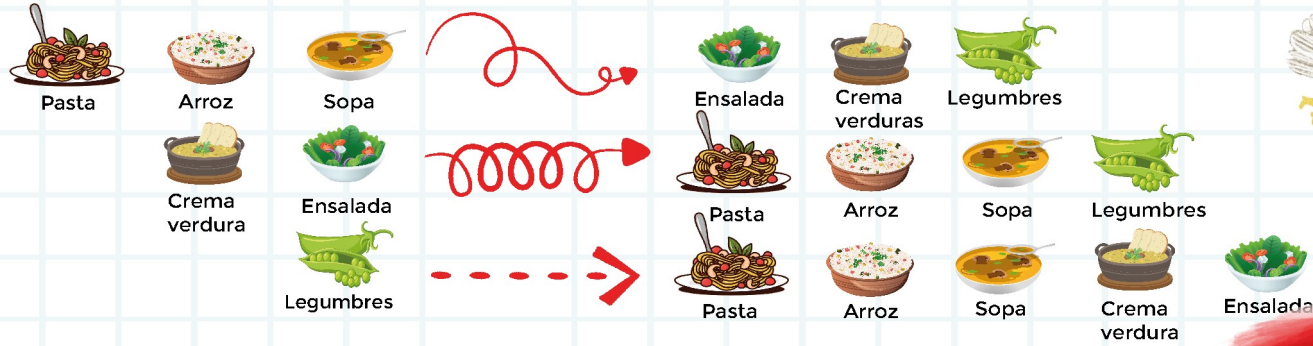
CONSEJOS SALUDABLES

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:

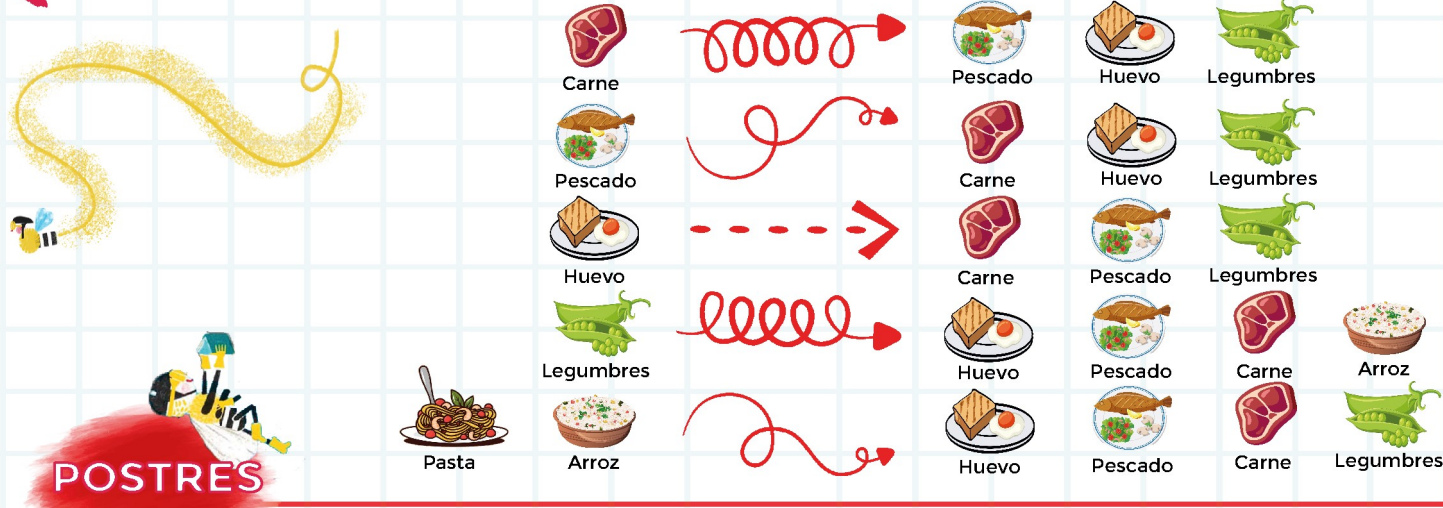
Para cenar:



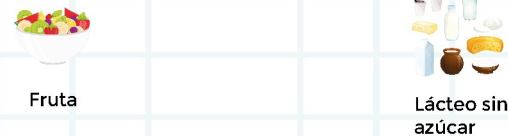
Si he comido:

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 al aroma de nuez moscada, una crema suave y aromática 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!

