



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.

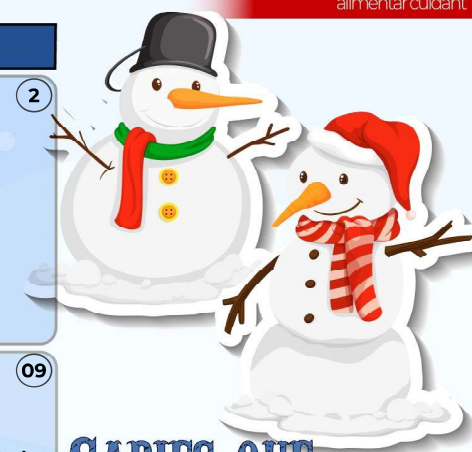
Valor nutricional

(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	Lechuga, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de york y queso con tomate Fruta CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta	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 CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta
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 CENA: Sopa juliana y salteado de magro con verduritas. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta	Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete de abadejo rebozado casero Fruta CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta
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 CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Caprichos de calamar Fruta CENA: Sopa minestrone con fideos y cazuela de pavo al horno. Fruta	Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta	Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara Filete de abadejo rebozado casero Fruta CENA: Crema arcoiris y revuelto de ajetes. Fruta
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta	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 CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta	Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Filete de merluza rebozado casero Fruta CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta	Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Yogur artesano CENA: Milhojas de berenjena y tomate y pescado azul a la plancha. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, remolatxa, olives MACARRONS ECO amb tomaca i olives Bacallà arrebossat Fruita <i>SOPAR: Ensalada calenta d'espínacs i truita francesa. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, dacsa Crema de safanòria i carabassa Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita <i>SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, Sopa de picada amb fideus d'au amb ou Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita <i>SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita</i>
12	13	14	15	16
Lletuga, safanòria, olives Potatge de llentilles jardineria amb carabassa, ceba i porro Lluç farcit de pernil dolç i formatge Fruita <i>SOPAR: Sopa juliana i saltat de magre amb verdures. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Crema de floridol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita <i>SOPAR: Coliarrós i peix blau a la marinera. Fruita</i>	Amanida multicolor amb formatge Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives Arròs a banda amb peix i marisc logurt <i>SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, llombarda Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Truita de creïlla i carabasseta Fruita <i>SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita</i>	Hummus de cigrons amb llesca Espirals a la provença amb tomaca, hortalisses i formatge Filet d'abadejo arrebossat casolà Fruita <i>SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de polit. Fruita</i>
19	20	21	22	23
Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita <i>SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, dacsa, olives Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Capritxos de calamar Fruita <i>SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i cassola de polit al forn. Fruita</i>	Lletuga, dacsa, pepino Crema de bròquil amb crostons Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita <i>SOPAR: Peix blau i carabassa al forn. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita <i>SOPAR: Menestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara Filet d'abadejo arrebossat casolà Fruita <i>SOPAR: Crema arc de Sant Martí i regirat deallets. Fruita</i>
26	27	28	29	30
Lletuga, safanòria, remolatxa LENTILLES ECO amb moniato de temporada amb hortalisses Filet de pollastre arrebossat Fruita <i>SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsa Sopa de putxero amb lletres d'au i porc Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita <i>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</i>	Natxos amb hummus Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques Filet de lluç arrebossat casolà Fruita <i>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</i>	Ensalada caprese amb formatge fresc Lletuga, tomaca, formatge fresc i orenga Macarrons amb salsa alfred amb beixamel casolana, pollastre i especíes logurt artesà <i>SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i peix blau a la planxa. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, dacsa Olleta de fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita <i>SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita</i>


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 temático**
-  **Dia susceptible de festivo, 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
90g	22.5g	30.5g 2.7g