

Enero

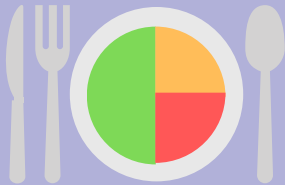
menú mensual



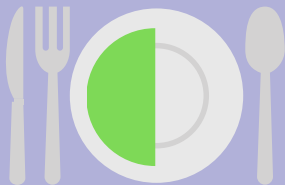
<p>lunes</p> <p>Estofado de lentejas con sofrito de cebolla y tomate, zanahoria, calabaza y arroz</p> <p>Tortilla francesa con guarnición de ensalada (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Macarrones integrales gratinados con salsa de tomate (1)</p> <p>Fricandó de pollo con guisantes y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>miércoles</p> <p>Estofado de garbanzos con verduras al toque de curry</p> <p>Huevo revuelto con ensalada de lechuga, tomate y pimiento (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>jueves</p> <p>Ensalada griega: lechuga, pepino, queso, aceitunas y albahaca (2,5,14)</p> <p>Hamburguesa a la plancha y patatas al horno con pimentón (14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>viernes</p> <p>Crema de calabaza con picatostes (1,4,13)</p> <p>Pescado al horno con guarnición de lechuga (5)</p> <p>Yogur</p>
<p>lunes</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Pollo al horno con especias (romero), cebolla y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos (1)</p> <p>Tortilla de atún con guarnición de ensalada con lechuga y maíz dulce (3,5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>miércoles</p> <p>Estofado de alubias con verduras de temporada</p> <p>Lomo con salsa de verduras y mostaza (2,13)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>jueves</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Tortilla de queso con guarnición de pisto de verduras (berenjena, calabacín y tomate) (2,3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>viernes</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, dados de manzana, huevo y atún (2,3,5)</p> <p>Arroz a banda con caldo casero de pescado (5)</p> <p>Yogur</p>
<p>lunes</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz</p> <p>Huevo revuelto con ensalada de lechuga, tomate y pimiento (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aguacate</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa con carne picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>miércoles</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza con patatas y jugo de limón (5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>jueves</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana saludable con salsa de tomate y huevos al horno (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>viernes</p> <p>Fideuà con caldo casero de pescado (1,3,5)</p> <p>Pescado fresco de lonja con salsa verde (ajo y perejil) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (5)</p> <p>Yogur</p>
<p>lunes</p> <p>Crema de champiñones</p> <p>Estofado de pavo con verduras y guarnición de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Garbanzos con verduras y patata</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz dulce (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>miércoles</p> <p>Sopa de estrellas con verduras juliana de temporada (1,3)</p> <p>Albóndigas al horno con pisto de verduras (berenjena, calabacín y tomate) (1,3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>jueves</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Tortilla de queso con guarnición de pisto de verduras (berenjena, calabacín y tomate) (2,3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>viernes</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, dados de manzana, huevo y atún (2,3,5)</p> <p>Arroz a banda con caldo casero de pescado (5)</p> <p>Yogur</p>


Enero

Recomendaciones diarias



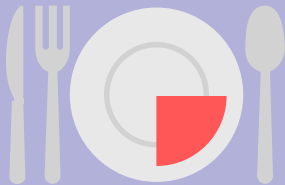
MÉTODO DEL PLATO (HARVARD) EN COMIDAS Y/O CENAS




 **50%**
Verduras y hortalizas.
Incorporar color y variedad



 **25%**
Cereales integrales (trigo,
centeno, quinoa, avena, arroz,
pasta,...) legumbres,
patata, boniato,...



 **25%**
Proteínas de calidad:
carne, pescado y marisco,
huevos, legumbres y derivados

Utilizar principalmente aceite de oliva virgen extra.
También podemos consumir aguacate, frutos secos y semillas.
Fruta fresca y de temporada como postre o entre horas.
Realizar actividad física de forma diaria.

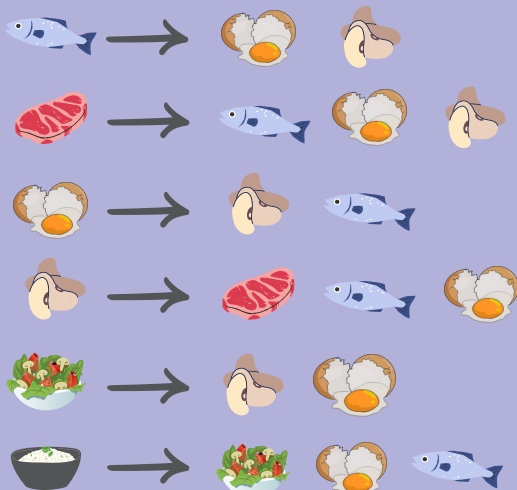


PIRÁMIDE INVERTIDA Ó TRIÁNGULO INVERTIDO DE LA NUTRICIÓN



El triángulo invertido de la nutrición:
de lo que no es saludable,
"cuanto menos, mejor"

RECOMENDACIONES DE CENAS EN CASA



Información sobre alérgenos según el RD 126/2015.
Podéis consultar los alérgenos presentes en los platos del menú
escolar con cada una de la numeración asignada.

- | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Gluten | Lactosa | Huevo | Soja | Pescado | Moluscos | Crustáceos |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Frutos secos | Cacahuets | Apio | Sésamo | Altramuces | Mostaza | Sulfites |



Gener

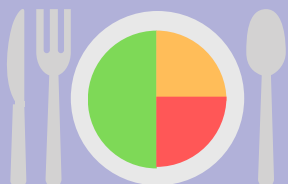
menú mensual



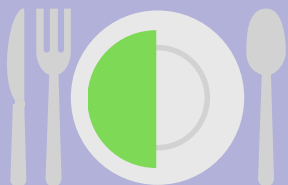
<p>dilluns</p> <p>Estofat de llenties amb sofregit de ceba i tomata, pastanaga, carabassa i arròs</p> <p>Truita francesa amb guarnició d'amanida (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Macarrons integrals gratinats amb salsa de tomata(1)</p> <p>Fricandó de pollastre amb pèsols i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Estofat de cigrons amb verdures al toc de curry</p> <p>Remenat d'ou amb amanida d' enciam, tomata i pebrot (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Amanida grega: enciam, cogombre, formatge, olives i alfàbega (2,5,14)</p> <p>Hamburguesa a la planxa i patates al forn amb pimentó roig (14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Crema de carabassa amb picatostes (1,4,13)</p> <p>Peix al forn amb guarnició d'enciam (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Crema de porros</p> <p>Pollastre al forn amb espècies (romer), ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons (1)</p> <p>Truita de tonyina amb guarnició d'amanida d'enciamb i panís dolç (3,5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Estofat de fesols amb verdures de temporada</p> <p>Llom amb salsa de verdures i mostassa (2,13)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Bullit valència</p> <p>Truita de formatge amb guarnició de pisto de verdures (alberginia, carabassó i tomata) (2,3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Amanida de tomata, pastanaga, daus de poma, ou dur i tonyina (2,3,5)</p> <p>Arròs a banda amb caldo cassolà de peix (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Estofat de llenties amb pastanaga, carabassó i arròs</p> <p>Remenat d'ou amb amanida d'enciam, tomata i pebrot (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Amanida d'enciam, tomata i advocat</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa amb carn picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Lluç amb patates i suc de llima (5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana saludable amb salsa de tomata y ous al forn (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Fideuà amb caldo cassolà de peix (1,3,5)</p> <p>Peix fresc de llonja amb salsa verda (all y julivert) amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Crema de xampinyons</p> <p>Estofat de titot amb verdures y guarnició d'enciam i tomata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Cigrons amb verdures i patata</p> <p>Truita francesa amb amanida d'enciam i panís (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Sopa d'estrelles amb verdures juliana de temporada (1,3)</p> <p>Albòndigues al forn amb pisto de verdures (alberginia, carabassó i tomata) (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Bullit valència</p> <p>Truita de formatge amb guarnició de pisto de verdures (alberginia, carabassó i tomata) (2,3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Amanida de tomata, pastanaga, daus de poma, ou dur i tonyina (2,3,5)</p> <p>Arròs a banda amb caldo cassolà de peix (5)</p> <p>logurt</p>

Gener

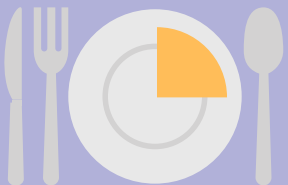
Recomanacions diàries



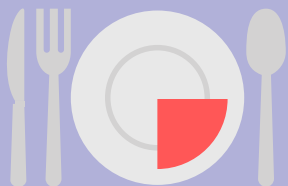
MÈTODE DEL PLAT (HARVARD) EN DINARS I/O SOPARS




 **50%**
Verdures i hortalisses.
Incorporar color i varietat



 **25%**
Cereals integrals (blat,
ordi, quinoa, avena, arròs,
pasta,...) Llegums, patata,
patata, moniato,...



 **25%**
Proteïnes de qualitat:
carn, peix i marisc, ous,
llegums i derivats

Utilitzar principalment oli d'oliva verge extra.
També podem consumir alvocat, fruits secs o llavors.
Fruita fresca i de temporada com a postre o entre hores.
Realitzar activitat física de forma diària.

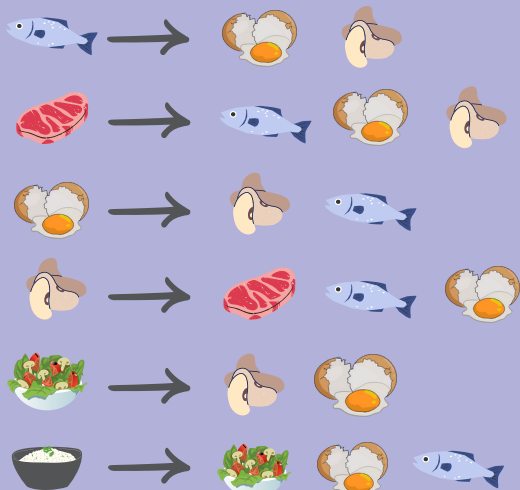


PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ



El triangle invertit de la nutrició:
del que no és saludable,
"quant menys, millor"

RECOMANACIONS DE SOPARS A CASA



Informació sobre al·lèrgens segons el RD 126/2015.
Podeu consultar els al·lèrgens presents als plats del menú
escolar amb cadascuna de la numeració assignada.

1	2	3	4	5	6	7
						
Gluten	Lactosa	Ou	Soja	Peix	Mol·luscos	Crustaci
8	9	10	11	12	13	14
						
Fruits secs	Cacauets	Api	Sèsam	Tramussos	Mostassa	Sulfits

