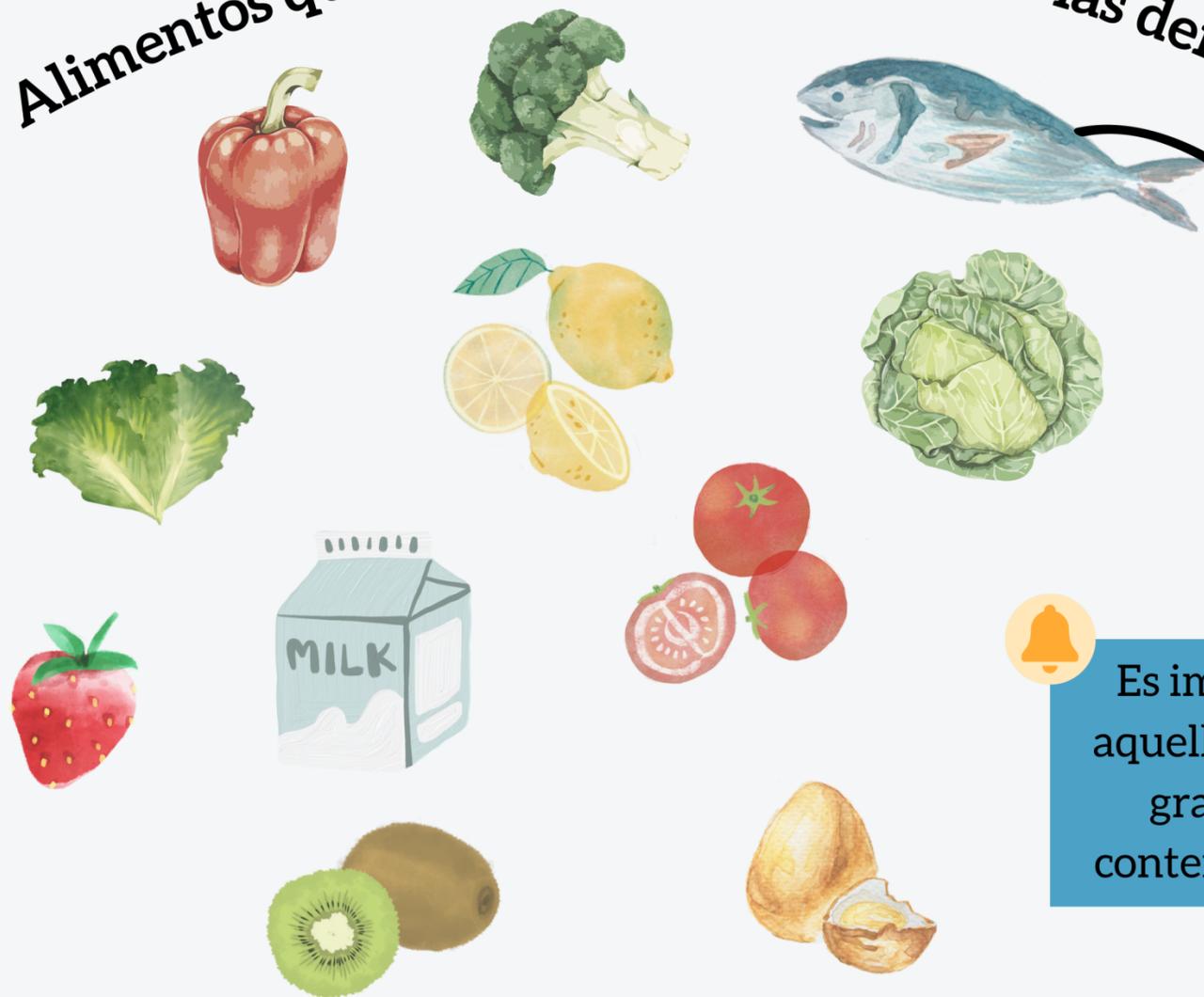


## ¿CÓMO PODEMOS REFORZAR LAS DEFENSAS EN LA ÉPOCA DE RESFRIADOS?

Para mejorar la salud inmunitaria de los niños/as, es importante que los pequeños de la casa sigan una alimentación rica en: Vitamina C, Omega 3, B12, B9.

Alimentos que contribuyen a aumentar las defensas:



Es importante limitar aquellos de tamaño más grande por su alto contenido en mercurio.

### Ejemplos de platos

- 1** Crepes de espinacas con queso y nueces.
- 2** Batido de leche con plátano.
- 3** Tortilla de brocoli y queso.
- 4** Fajitas con salteado de col, pimientos y tiras de pollo.
- 5** Lacitos de pasta integral con picadillo de tomate, lechuga, maíz y caballa.
- 6** Albondigas de salmón con crema de aguacate.
- 7** Macedonia casera con kiwi, naranja, fresas.

# MENÚ CELÍACO - ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz blanco con tomate frito casero.</li> <li>-Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate.</li> <li>-<b>Ventresca de bacalao al horno con zanahoria salteada.</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.</li> <li>-<b>Jamoncito de pollo al horno con champiñones.</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Espaguetis (maíz-arroz)</b> a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero.</li> <li>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, tomate y patata.</li> <li>-<b>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz.</b></li> <li>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de cocido con <b>fideos (maíz-arroz).</b></li> <li>-Aguja de cerdo con pisto (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate).</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Garbanzos estofados con verduras (patata y zanahoria).</li> <li>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli).</li> <li>-<b>Merluza al horno con calabaza salteada.</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón.</li> <li>-<b>Taquitos de contramuslo de pollo a la plancha con champiñones.</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen.</li> <li>-<b>Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas.</b></li> <li>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de ave con <b>fideos (maíz-arroz).</b></li> <li>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín).</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de guisantes, patata y puerro con aceite de oliva virgen.</li> <li>-Tilapia en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria.</li> <li>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Macarrones (maíz-arroz)</b> con tomate frito casero y queso.</li> <li>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel).</li> <li>-<b>Merluza al horno con calabaza salteada.</b></li> <li>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón.</li> <li>-<b>Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz.</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de pescado y marisco con <b>fideos (maíz-arroz).</b></li> <li>-<b>Taquitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones.</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Garbanzos guisados con calabaza y patata.</li> <li>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>		

# MENÚ NO CARNE - ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>8</b> ----- Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas.	<b>9</b> -----	<b>10</b> ----- Tilapia en salsa cazadora con champiñones.	<b>11</b> -----	<b>12</b> -----
<b>15</b> Sopa de pescado y marisco con fideos. ----- Tilapia con pisto de verduras.	<b>16</b> -----	<b>17</b> -----	<b>18</b> ----- Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz.	<b>19</b> -----
<b>22</b> Sopa de pescado y marisco con estrellitas. ----- Bacalao en salsa con verduras.	<b>23</b> -----	<b>24</b> ----- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz.	<b>25</b> -----	<b>26</b> -----
<b>29</b> Patatas a la riojana con pimientos, cebolla y pimentón (sin chorizo). -----	<b>30</b> ----- Merluza en salsa cazadora con champiñones.	<b>31</b> -----		

# MENÚ NO LENTEJAS - ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 -----	9 Sopa de ave con fideos. -----	10 -----	11 -----	12 -----
15 -----	16 -----	17 -----	18 -----	19 -----
22 -----	23 -----	24 -----	25 -----	26 Guiso de patatas con zanahoria, cebolla, ajo y laurel. -----
29 -----	30 -----	31 -----		

# MENÚ NO PLV - ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 -----	9 -----	10 -----	11 -----	12 ----- ----- Fruta de temporada/ <b>Yogur de soja</b> , pan y agua.
15 -----	16 -----	17 -----	18 -----	19 ----- Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas. ----- Fruta de temporada/ <b>Yogur de soja</b> , pan y agua.
22 -----	23 -----	24 -----	25 Macarrones con tomate frito casero <b>(Sin queso)</b> . -----	26 ----- ----- Fruta de temporada/ <b>Yogur de soja</b> , pan y agua.
29 -----	30 -----	31 -----		