

FRUITES DE TEMPORADA:

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 61

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disposom de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes, al·lèrgies, celiaquia, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.

E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	1 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP
4 Amanida de verdures de temporada Fideus a la cassola (porc) Delícies de lluç amb brócoli Fruita Albergínia farcida de verdures KCAL PROT CA FE HDC LIP	5 Amanida ecològica d'encisam romà, escarola, tomaca, dacs, pimentó i cogombre Cigrons amb bledes i carlota (Plat ecològic) Pernil al forn amb cous cous Lacti Carabasseta a la planxa Peix blanc /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	6 Tomaca ecològica i formatge valencià Arròs a banda Truita de carabasseta i creilla amb carlota vichy Fruita ecològica Bledes saltejades Carn d'au /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	7 Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota Sopa d'olla amb fideus Pollastre rostit al forn amb creïlles camperoles Fruita Ous al plat amb verdures /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	8 Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota Arròs a la cubana Aladroc en tempura amb pèsols ofegats Fruita Xampinyons gratinats Peix blanc /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP
11 Encisam, tomaca, espàrrecs, pimentó, panses Lentilles a la riojana (verdures, xorigo) Truita de creïlla i ceba amb formatge Fruita Milfulles de carabasseta amb titot /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	12 Encisam, tomaca, dacs, cogombre, remolatxa, poma Arròs al forn Filet de lluç gratinat provençal amb verdures saltejades Yogurt Artesà Crema d'albergínia i formatge d'untar Carn d'au /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	13 Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i pipes de carabassa Crema de carabassa i boniato torrat ecològic Pit de pollastre empanada amb creïlles adobades (all, joliver, pebre roig) Fruita ecològica Amanida de tomata i alcavat Gambes saltejades amb bolets i all /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	14 Encisam, tomaca, ceba, dacs, cogombre, remolatxa Macarrons amb verdures Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó) Fruita Minestra saltejada Ou /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	15 Encisam, tomaca, col, remolatxa, panses Fesols amb verdures Mandonguilles a la jardineria (verdures) amb arròs pilaf Fruita Creïlles al micro amb oli, sal i pebre roig Peix al papillote /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP
18 Encisam, tomaca, olives, cogombre, palets de cranc Espaguetis a la italiana (tomaca, formatge) Mussola 'bienmesabe' amb albergínia torrada Fruita Espinacs saltejats amb panses i pinyons Carn magra de porc /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	19 Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, passes i carabassa Cigrons amb carabassa, ceba, porro i carlota (Plat Ecològic) Truita de creïlla amb croqueta de la iaia Lacti Carabasseta a la planxa Carn d'au /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	20 Dia mundial del xiquet/ Tomaca ecològica i formatge valencià Amanida Russa Paella valenciana amb pollastre de camp Fruita Xampinyons gratinats Peix blanc /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	21 Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota Sopa d'olla amb fideus Xulla de titot a la planxa amb creïlles camperoles Fruita Bullit de bledes Ou /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	22 Encisam, dacs, cogombre, carlota, panses Entremesos variats Fideuà Fruita Lluç amb albergínia a la mel /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP
25 Encisam, tomaca, olives, ceba, dacs, remolatxa Crema de pèsols i carlota amb tostons integrals Llom mediterrani amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba) Fruita Bajoqueta saltejada Carn d'au /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	26 Amanida ecològica d'encisam romà, escarola, tomaca, dacs, pimentó i cogombre Conches bolonyesa Lluç a la basca Lacti Quinoa amb espècies Peix al papillote /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	27 Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota Lentilles amb verdures (carlota i porro) - Plat ecològic Truita de carabasseta i creïlla amb formatge manxec Fruita Sopa de verdures Sèpia en salsa verda /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	28 Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota Arròs a la milanesa Calamars a l'andalusa amb maionesa Fruita ecològica Verduries estofades amb pollastre /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	29 Jornada de les caveres Encisam, dacs, cogombre, carlota, panses Olla de bisó Mamut a la brasa Fruita silvestre Coliflor amb creïlla i ou dur /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP

**COLEGIO SAGRADA FAMILIA
(MANISES)**

Noviembre - 2019 MENU CATERING
SAGRADA FAMILIA

FRUITES DE TEMPORADA:

**DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP**



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 61

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disposen de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes, al·lèrgies, celiaquia, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.

<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table><tr><td>1</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td></td><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr></table>	1	E	KCAL		1º	PROT		2º	CA		P	FE		S	HDC			LIP																								
E	KCAL																																																																																													
1º	PROT																																																																																													
2º	CA																																																																																													
P	FE																																																																																													
S	HDC																																																																																													
	LIP																																																																																													
E	KCAL																																																																																													
1º	PROT																																																																																													
2º	CA																																																																																													
P	FE																																																																																													
S	HDC																																																																																													
	LIP																																																																																													
E	KCAL																																																																																													
1º	PROT																																																																																													
2º	CA																																																																																													
P	FE																																																																																													
S	HDC																																																																																													
	LIP																																																																																													
E	KCAL																																																																																													
1º	PROT																																																																																													
2º	CA																																																																																													
P	FE																																																																																													
S	HDC																																																																																													
	LIP																																																																																													
1	E	KCAL																																																																																												
	1º	PROT																																																																																												
	2º	CA																																																																																												
	P	FE																																																																																												
	S	HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												
<table><tr><td>4</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL 837,89</td></tr><tr><td>E</td><td>Fideos a la cazuela (cerdo)</td><td>PROT 34,27g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Delicias de merluza con brócoli</td><td>CA 169,16mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 4,61mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Berenjena rellena de verduras</td><td>HDC 114,77g</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>LIP 41,95g</td></tr></table>	4	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 837,89	E	Fideos a la cazuela (cerdo)	PROT 34,27g	1º	Delicias de merluza con brócoli	CA 169,16mg	2º	Fruta	FE 4,61mg	P	Berenjena rellena de verduras	HDC 114,77g	S		LIP 41,95g	<table><tr><td>5</td><td>Ensalada ecológica de lechuga romana, escarola, tomate, maíz, pimiento y pepino</td><td>KCAL 916,68</td></tr><tr><td>E</td><td>Garbanzos con acelgas y zanahoria (Plato ecológico)</td><td>PROT 38,83g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Jamón al horno con cous cous</td><td>CA 395,03mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Lácteo</td><td>FE 10,21mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Calabacín a la plancha</td><td>HDC 95,86g</td></tr><tr><td>S</td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>LIP 43,74g</td></tr></table>	5	Ensalada ecológica de lechuga romana, escarola, tomate, maíz, pimiento y pepino	KCAL 916,68	E	Garbanzos con acelgas y zanahoria (Plato ecológico)	PROT 38,83g	1º	Jamón al horno con cous cous	CA 395,03mg	2º	Lácteo	FE 10,21mg	P	Calabacín a la plancha	HDC 95,86g	S	Pescado blanco /Fruta	LIP 43,74g	<table><tr><td>6</td><td>Tomate ecológico y queso servilleta valenciano</td><td>KCAL 799,13</td></tr><tr><td>E</td><td>Arroz a banda</td><td>PROT 32,03g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Tortilla de patata y calabacín con zanahoria vichy</td><td>CA 303,91mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta ecológica</td><td>FE 5,58mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Acelgas salteadas</td><td>HDC 99,34g</td></tr><tr><td>S</td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>LIP 30,61g</td></tr></table>	6	Tomate ecológico y queso servilleta valenciano	KCAL 799,13	E	Arroz a banda	PROT 32,03g	1º	Tortilla de patata y calabacín con zanahoria vichy	CA 303,91mg	2º	Fruta ecológica	FE 5,58mg	P	Acelgas salteadas	HDC 99,34g	S	Carne de ave /Fruta	LIP 30,61g	<table><tr><td>7</td><td>Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria</td><td>KCAL 830,93</td></tr><tr><td>E</td><td>Sopa cocido con fideos</td><td>PROT 55,78g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Pollo asado al horno con patatas camperas</td><td>CA 142,66mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 7,78mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Huevos al plato con verduras /Fruta</td><td>HDC 77,94g</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>LIP 38,09g</td></tr></table>	7	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	KCAL 830,93	E	Sopa cocido con fideos	PROT 55,78g	1º	Pollo asado al horno con patatas camperas	CA 142,66mg	2º	Fruta	FE 7,78mg	P	Huevos al plato con verduras /Fruta	HDC 77,94g	S		LIP 38,09g	<table><tr><td>8</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL 792,15</td></tr><tr><td>E</td><td>Arroz a la cubana</td><td>PROT 29,57g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Boquerones en tempura con guisantes rehogados</td><td>CA 92,78mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 4,60mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Champiñones gratinados</td><td>HDC 97,89g</td></tr><tr><td>S</td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>LIP 31,34g</td></tr></table>	8	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 792,15	E	Arroz a la cubana	PROT 29,57g	1º	Boquerones en tempura con guisantes rehogados	CA 92,78mg	2º	Fruta	FE 4,60mg	P	Champiñones gratinados	HDC 97,89g	S	Pescado blanco /Fruta	LIP 31,34g
4	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 837,89																																																																																												
E	Fideos a la cazuela (cerdo)	PROT 34,27g																																																																																												
1º	Delicias de merluza con brócoli	CA 169,16mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 4,61mg																																																																																												
P	Berenjena rellena de verduras	HDC 114,77g																																																																																												
S		LIP 41,95g																																																																																												
5	Ensalada ecológica de lechuga romana, escarola, tomate, maíz, pimiento y pepino	KCAL 916,68																																																																																												
E	Garbanzos con acelgas y zanahoria (Plato ecológico)	PROT 38,83g																																																																																												
1º	Jamón al horno con cous cous	CA 395,03mg																																																																																												
2º	Lácteo	FE 10,21mg																																																																																												
P	Calabacín a la plancha	HDC 95,86g																																																																																												
S	Pescado blanco /Fruta	LIP 43,74g																																																																																												
6	Tomate ecológico y queso servilleta valenciano	KCAL 799,13																																																																																												
E	Arroz a banda	PROT 32,03g																																																																																												
1º	Tortilla de patata y calabacín con zanahoria vichy	CA 303,91mg																																																																																												
2º	Fruta ecológica	FE 5,58mg																																																																																												
P	Acelgas salteadas	HDC 99,34g																																																																																												
S	Carne de ave /Fruta	LIP 30,61g																																																																																												
7	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	KCAL 830,93																																																																																												
E	Sopa cocido con fideos	PROT 55,78g																																																																																												
1º	Pollo asado al horno con patatas camperas	CA 142,66mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 7,78mg																																																																																												
P	Huevos al plato con verduras /Fruta	HDC 77,94g																																																																																												
S		LIP 38,09g																																																																																												
8	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 792,15																																																																																												
E	Arroz a la cubana	PROT 29,57g																																																																																												
1º	Boquerones en tempura con guisantes rehogados	CA 92,78mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 4,60mg																																																																																												
P	Champiñones gratinados	HDC 97,89g																																																																																												
S	Pescado blanco /Fruta	LIP 31,34g																																																																																												
<table><tr><td>11</td><td>Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, pasas</td><td>KCAL 808,73</td></tr><tr><td>E</td><td>Lentejas a la riojana (verduras, chorizo)</td><td>PROT 35,74g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Tortilla de patata y cebolla con queso tronchón</td><td>CA 363,11mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 8,25mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Milhojas de calabacín con pavo /Fruta</td><td>HDC 81,94g</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>LIP 37,57g</td></tr></table>	11	Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, pasas	KCAL 808,73	E	Lentejas a la riojana (verduras, chorizo)	PROT 35,74g	1º	Tortilla de patata y cebolla con queso tronchón	CA 363,11mg	2º	Fruta	FE 8,25mg	P	Milhojas de calabacín con pavo /Fruta	HDC 81,94g	S		LIP 37,57g	<table><tr><td>12</td><td>Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana</td><td>KCAL 877,29</td></tr><tr><td>E</td><td>Arroz al horno</td><td>PROT 37,14g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Filete de merluza a la provenzal con verduras salteadas</td><td>CA 323,11mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Yogurt Artesano</td><td>FE 5,56mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Crema de berenjena y queso crema</td><td>HDC 93,95g</td></tr><tr><td>S</td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>LIP 38,70g</td></tr></table>	12	Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana	KCAL 877,29	E	Arroz al horno	PROT 37,14g	1º	Filete de merluza a la provenzal con verduras salteadas	CA 323,11mg	2º	Yogurt Artesano	FE 5,56mg	P	Crema de berenjena y queso crema	HDC 93,95g	S	Carne de ave /Fruta	LIP 38,70g	<table><tr><td>13</td><td>Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y pipas de calabaza</td><td>KCAL 740,54</td></tr><tr><td>E</td><td>Crema de calabaza y boniato ecológico</td><td>PROT 41,76g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Pechuga de pollo empanada con patatas adobadas (ajo, perejil, pimentón)</td><td>CA 152,11mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta ecológica</td><td>FE 5,54mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Ensalada de tomate y aguacate</td><td>HDC 85,88g</td></tr><tr><td>S</td><td>Gambas salteadas con setas y ajo /Fruta</td><td>LIP 26,16g</td></tr></table>	13	Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y pipas de calabaza	KCAL 740,54	E	Crema de calabaza y boniato ecológico	PROT 41,76g	1º	Pechuga de pollo empanada con patatas adobadas (ajo, perejil, pimentón)	CA 152,11mg	2º	Fruta ecológica	FE 5,54mg	P	Ensalada de tomate y aguacate	HDC 85,88g	S	Gambas salteadas con setas y ajo /Fruta	LIP 26,16g	<table><tr><td>14</td><td>Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha</td><td>KCAL 781,73</td></tr><tr><td>E</td><td>Macarrones con verduras</td><td>PROT 34,53g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)</td><td>CA 416,61mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 5,46mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Menestra salteada</td><td>HDC 101,76g</td></tr><tr><td>S</td><td>Huevo /Fruta</td><td>LIP 27,58g</td></tr></table>	14	Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha	KCAL 781,73	E	Macarrones con verduras	PROT 34,53g	1º	Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	CA 416,61mg	2º	Fruta	FE 5,46mg	P	Menestra salteada	HDC 101,76g	S	Huevo /Fruta	LIP 27,58g	<table><tr><td>15</td><td>Lechuga, tomate, col, maíz, rábano, pasas</td><td>KCAL 980,31</td></tr><tr><td>E</td><td>Alubias blancas con verduras</td><td>PROT 29,25g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Albóndigas a la jardinera (cebolla, zanahoria, champiñón) con arroz pilaf</td><td>CA 179,86mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 7,32mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Patatas al micro con aceite, sal y pimentón</td><td>HDC 122,08g</td></tr><tr><td>S</td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>LIP 41,59g</td></tr></table>	15	Lechuga, tomate, col, maíz, rábano, pasas	KCAL 980,31	E	Alubias blancas con verduras	PROT 29,25g	1º	Albóndigas a la jardinera (cebolla, zanahoria, champiñón) con arroz pilaf	CA 179,86mg	2º	Fruta	FE 7,32mg	P	Patatas al micro con aceite, sal y pimentón	HDC 122,08g	S	Pescado al papillote /Fruta	LIP 41,59g
11	Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, pasas	KCAL 808,73																																																																																												
E	Lentejas a la riojana (verduras, chorizo)	PROT 35,74g																																																																																												
1º	Tortilla de patata y cebolla con queso tronchón	CA 363,11mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 8,25mg																																																																																												
P	Milhojas de calabacín con pavo /Fruta	HDC 81,94g																																																																																												
S		LIP 37,57g																																																																																												
12	Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana	KCAL 877,29																																																																																												
E	Arroz al horno	PROT 37,14g																																																																																												
1º	Filete de merluza a la provenzal con verduras salteadas	CA 323,11mg																																																																																												
2º	Yogurt Artesano	FE 5,56mg																																																																																												
P	Crema de berenjena y queso crema	HDC 93,95g																																																																																												
S	Carne de ave /Fruta	LIP 38,70g																																																																																												
13	Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y pipas de calabaza	KCAL 740,54																																																																																												
E	Crema de calabaza y boniato ecológico	PROT 41,76g																																																																																												
1º	Pechuga de pollo empanada con patatas adobadas (ajo, perejil, pimentón)	CA 152,11mg																																																																																												
2º	Fruta ecológica	FE 5,54mg																																																																																												
P	Ensalada de tomate y aguacate	HDC 85,88g																																																																																												
S	Gambas salteadas con setas y ajo /Fruta	LIP 26,16g																																																																																												
14	Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha	KCAL 781,73																																																																																												
E	Macarrones con verduras	PROT 34,53g																																																																																												
1º	Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	CA 416,61mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 5,46mg																																																																																												
P	Menestra salteada	HDC 101,76g																																																																																												
S	Huevo /Fruta	LIP 27,58g																																																																																												
15	Lechuga, tomate, col, maíz, rábano, pasas	KCAL 980,31																																																																																												
E	Alubias blancas con verduras	PROT 29,25g																																																																																												
1º	Albóndigas a la jardinera (cebolla, zanahoria, champiñón) con arroz pilaf	CA 179,86mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 7,32mg																																																																																												
P	Patatas al micro con aceite, sal y pimentón	HDC 122,08g																																																																																												
S	Pescado al papillote /Fruta	LIP 41,59g																																																																																												
<table><tr><td>18</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo</td><td>KCAL 757,71</td></tr><tr><td>E</td><td>Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso)</td><td>PROT 28,34g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Cazón bienmesabe con berenjena asada</td><td>CA 231,78mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 7,23mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Espinacas con pasas y piñones</td><td>HDC 96,02g</td></tr><tr><td>S</td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td>LIP 27,87g</td></tr></table>	18	Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo	KCAL 757,71	E	Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso)	PROT 28,34g	1º	Cazón bienmesabe con berenjena asada	CA 231,78mg	2º	Fruta	FE 7,23mg	P	Espinacas con pasas y piñones	HDC 96,02g	S	Carne magra de cerdo /Fruta	LIP 27,87g	<table><tr><td>19</td><td>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, passes y calabaza</td><td>KCAL 761,69</td></tr><tr><td>E</td><td>Garbanzos con calabaza, cebolla, puerro y zanahoria (Plato Ecológico)</td><td>PROT 32,41g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Tortilla de patata con croqueta de la abuela</td><td>CA 383,39mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Lácteo</td><td>FE 9,14mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Calabacín a la plancha</td><td>HDC 93,09g</td></tr><tr><td>S</td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>LIP 28,57g</td></tr></table>	19	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, passes y calabaza	KCAL 761,69	E	Garbanzos con calabaza, cebolla, puerro y zanahoria (Plato Ecológico)	PROT 32,41g	1º	Tortilla de patata con croqueta de la abuela	CA 383,39mg	2º	Lácteo	FE 9,14mg	P	Calabacín a la plancha	HDC 93,09g	S	Carne de ave /Fruta	LIP 28,57g	<table><tr><td>20</td><td>Día mundial del niño/ Tomate ecológico y queso servilleta valenciano</td><td>KCAL 852,57</td></tr><tr><td>E</td><td>Ensaladilla Rusa</td><td>PROT 31,50g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Paela valenciana con pollo de campo</td><td>CA 284,74mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 3,52mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Champiñones gratinados</td><td>HDC 89,49g</td></tr><tr><td>S</td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>LIP 40,67g</td></tr></table>	20	Día mundial del niño/ Tomate ecológico y queso servilleta valenciano	KCAL 852,57	E	Ensaladilla Rusa	PROT 31,50g	1º	Paela valenciana con pollo de campo	CA 284,74mg	2º	Fruta	FE 3,52mg	P	Champiñones gratinados	HDC 89,49g	S	Pescado blanco /Fruta	LIP 40,67g	<table><tr><td>21</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL 953,04</td></tr><tr><td>E</td><td>Sopa cocido con fideos</td><td>PROT 59,20g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Chuleta de pavo a la plancha con patatas camperas</td><td>CA 145,64mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 8,86mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Hervido de acelgas</td><td>HDC 77,36g</td></tr><tr><td>S</td><td>Huevo /Fruta</td><td>LIP 50,94g</td></tr></table>	21	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 953,04	E	Sopa cocido con fideos	PROT 59,20g	1º	Chuleta de pavo a la plancha con patatas camperas	CA 145,64mg	2º	Fruta	FE 8,86mg	P	Hervido de acelgas	HDC 77,36g	S	Huevo /Fruta	LIP 50,94g	<table><tr><td>22</td><td>Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas</td><td>KCAL 813,53</td></tr><tr><td>E</td><td>Panaché de fiambres</td><td>PROT 35,05g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Fideuà</td><td>CA 37,07mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 6,58mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Merluza con berenjenas a la miel /Fruta</td><td>HDC 121,44g</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>LIP 39,45g</td></tr></table>	22	Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas	KCAL 813,53	E	Panaché de fiambres	PROT 35,05g	1º	Fideuà	CA 37,07mg	2º	Fruta	FE 6,58mg	P	Merluza con berenjenas a la miel /Fruta	HDC 121,44g	S		LIP 39,45g
18	Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo	KCAL 757,71																																																																																												
E	Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso)	PROT 28,34g																																																																																												
1º	Cazón bienmesabe con berenjena asada	CA 231,78mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 7,23mg																																																																																												
P	Espinacas con pasas y piñones	HDC 96,02g																																																																																												
S	Carne magra de cerdo /Fruta	LIP 27,87g																																																																																												
19	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, passes y calabaza	KCAL 761,69																																																																																												
E	Garbanzos con calabaza, cebolla, puerro y zanahoria (Plato Ecológico)	PROT 32,41g																																																																																												
1º	Tortilla de patata con croqueta de la abuela	CA 383,39mg																																																																																												
2º	Lácteo	FE 9,14mg																																																																																												
P	Calabacín a la plancha	HDC 93,09g																																																																																												
S	Carne de ave /Fruta	LIP 28,57g																																																																																												
20	Día mundial del niño/ Tomate ecológico y queso servilleta valenciano	KCAL 852,57																																																																																												
E	Ensaladilla Rusa	PROT 31,50g																																																																																												
1º	Paela valenciana con pollo de campo	CA 284,74mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 3,52mg																																																																																												
P	Champiñones gratinados	HDC 89,49g																																																																																												
S	Pescado blanco /Fruta	LIP 40,67g																																																																																												
21	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 953,04																																																																																												
E	Sopa cocido con fideos	PROT 59,20g																																																																																												
1º	Chuleta de pavo a la plancha con patatas camperas	CA 145,64mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 8,86mg																																																																																												
P	Hervido de acelgas	HDC 77,36g																																																																																												
S	Huevo /Fruta	LIP 50,94g																																																																																												
22	Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas	KCAL 813,53																																																																																												
E	Panaché de fiambres	PROT 35,05g																																																																																												
1º	Fideuà	CA 37,07mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 6,58mg																																																																																												
P	Merluza con berenjenas a la miel /Fruta	HDC 121,44g																																																																																												
S		LIP 39,45g																																																																																												
<table><tr><td>25</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, remolacha</td><td>KCAL 845,28</td></tr><tr><td>E</td><td>Crema de guisantes y zanahoria con tostones integrales</td><td>PROT 25,87g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Lomo mediterráneo con pisto (pimiento, tomate, cebolla)</td><td>CA 126,80mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 6,47mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Judías verdes salteadas</td><td>HDC 77,62g</td></tr><tr><td>S</td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>LIP 60,93g</td></tr></table>	25	Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, remolacha	KCAL 845,28	E	Crema de guisantes y zanahoria con tostones integrales	PROT 25,87g	1º	Lomo mediterráneo con pisto (pimiento, tomate, cebolla)	CA 126,80mg	2º	Fruta	FE 6,47mg	P	Judías verdes salteadas	HDC 77,62g	S	Carne de ave /Fruta	LIP 60,93g	<table><tr><td>26</td><td>Ensalada ecológica de lechuga romana, escarola, tomate, maíz, pimiento y pepino</td><td>KCAL 849,62</td></tr><tr><td>E</td><td>Caracolas boloñesa</td><td>PROT 44,77g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Merluza a la vasca</td><td>CA 391,16mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Lácteo</td><td>FE 5,08mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Quinoa con especias</td><td>HDC 103,31g</td></tr><tr><td>S</td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>LIP 41,81g</td></tr></table>	26	Ensalada ecológica de lechuga romana, escarola, tomate, maíz, pimiento y pepino	KCAL 849,62	E	Caracolas boloñesa	PROT 44,77g	1º	Merluza a la vasca	CA 391,16mg	2º	Lácteo	FE 5,08mg	P	Quinoa con especias	HDC 103,31g	S	Pescado al papillote /Fruta	LIP 41,81g	<table><tr><td>27</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL 834,95</td></tr><tr><td>E</td><td>Lentejas con verduras (zanahoria y puerro) - Plato ecológico</td><td>PROT 33,92g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Tortilla de patata y calabacín con queso manchego</td><td>CA 312,26mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta</td><td>FE 9,02mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Sopa de verduras</td><td>HDC 96,00g</td></tr><tr><td>S</td><td>Sepia en salsa verde /Fruta</td><td>LIP 35,81g</td></tr></table>	27	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 834,95	E	Lentejas con verduras (zanahoria y puerro) - Plato ecológico	PROT 33,92g	1º	Tortilla de patata y calabacín con queso manchego	CA 312,26mg	2º	Fruta	FE 9,02mg	P	Sopa de verduras	HDC 96,00g	S	Sepia en salsa verde /Fruta	LIP 35,81g	<table><tr><td>28</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL 894,98</td></tr><tr><td>E</td><td>Arroz a la milanesa</td><td>PROT 28,36g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Calamares a la andaluza con mayonesa</td><td>CA 139,15mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta ecológica</td><td>FE 4,36mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Verduras estofadas con pollo /Fruta</td><td>HDC 91,68g</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>LIP 46,05g</td></tr></table>	28	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 894,98	E	Arroz a la milanesa	PROT 28,36g	1º	Calamares a la andaluza con mayonesa	CA 139,15mg	2º	Fruta ecológica	FE 4,36mg	P	Verduras estofadas con pollo /Fruta	HDC 91,68g	S		LIP 46,05g	<table><tr><td>29</td><td>Jornada de las cavernas Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas</td><td>KCAL 831,03</td></tr><tr><td>E</td><td>Olla de bisonte</td><td>PROT 49,23g</td></tr><tr><td>1º</td><td>Mamut a la brasa</td><td>CA 127,21mg</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fruta silvestre</td><td>FE 7,48mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Coliflor con patata y huevo duro /Fruta</td><td>HDC 93,88g</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>LIP 34,84g</td></tr></table>	29	Jornada de las cavernas Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas	KCAL 831,03	E	Olla de bisonte	PROT 49,23g	1º	Mamut a la brasa	CA 127,21mg	2º	Fruta silvestre	FE 7,48mg	P	Coliflor con patata y huevo duro /Fruta	HDC 93,88g	S		LIP 34,84g
25	Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, remolacha	KCAL 845,28																																																																																												
E	Crema de guisantes y zanahoria con tostones integrales	PROT 25,87g																																																																																												
1º	Lomo mediterráneo con pisto (pimiento, tomate, cebolla)	CA 126,80mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 6,47mg																																																																																												
P	Judías verdes salteadas	HDC 77,62g																																																																																												
S	Carne de ave /Fruta	LIP 60,93g																																																																																												
26	Ensalada ecológica de lechuga romana, escarola, tomate, maíz, pimiento y pepino	KCAL 849,62																																																																																												
E	Caracolas boloñesa	PROT 44,77g																																																																																												
1º	Merluza a la vasca	CA 391,16mg																																																																																												
2º	Lácteo	FE 5,08mg																																																																																												
P	Quinoa con especias	HDC 103,31g																																																																																												
S	Pescado al papillote /Fruta	LIP 41,81g																																																																																												
27	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 834,95																																																																																												
E	Lentejas con verduras (zanahoria y puerro) - Plato ecológico	PROT 33,92g																																																																																												
1º	Tortilla de patata y calabacín con queso manchego	CA 312,26mg																																																																																												
2º	Fruta	FE 9,02mg																																																																																												
P	Sopa de verduras	HDC 96,00g																																																																																												
S	Sepia en salsa verde /Fruta	LIP 35,81g																																																																																												
28	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 894,98																																																																																												
E	Arroz a la milanesa	PROT 28,36g																																																																																												
1º	Calamares a la andaluza con mayonesa	CA 139,15mg																																																																																												
2º	Fruta ecológica	FE 4,36mg																																																																																												
P	Verduras estofadas con pollo /Fruta	HDC 91,68g																																																																																												
S		LIP 46,05g																																																																																												
29	Jornada de las cavernas Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas	KCAL 831,03																																																																																												
E	Olla de bisonte	PROT 49,23g																																																																																												
1º	Mamut a la brasa	CA 127,21mg																																																																																												
2º	Fruta silvestre	FE 7,48mg																																																																																												
P	Coliflor con patata y huevo duro /Fruta	HDC 93,88g																																																																																												
S		LIP 34,84g																																																																																												