

**08** 700 89 24 26

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos con boloñesa vegetal **A1 A14 A12 A13 I6**

San Jacobos **A1 A9 A14 I6 I2 I8 I7 I5**

Fruta

- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.

**09** 603 65 36 22

Ensalada de temporada con naranja **I7**

Lentejas de la abuela **A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9**

Bacalao gratinado con all i oli **A8 A7 I7 I8**

Fruta

- Tortilla de alcachofas con pan tumaca. Fruta

**10** 789 82 26 40

Ensalada con fruta

Crema de champiñones **A9 I7**

Albóndigas en salsa con cous cous **A14 A1 A3 A7 A10 A13 I2 I6 I7 I8 I5**

Fruta

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

**11** 670 55 28 37

Ensalada de verduras de temporada

Garbanzos con espinacas **A3 I6**

Tortilla francesa con pisto **A7 I7**

Yogur **A9 I7**

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

**12** 838 68 54 37

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de fideos ecológicos **A1 I8 I5 I2 I7**

Cocido completo **A3 A9 A14 I8 I7 I5 I2 I6**

Fruta

- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

**15** 715 71 24 36

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis integrales con salsa de calabaza gratinados **A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6**

Tortilla de calabacín y patata **A7 I7**

Fruta

- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta

**16** 640 66 37 22

Ensalada de temporada con naranja **I7**

Alubias pintas con verduras **I10 I6**

Wok de pavo con salsa de soja **A14 A1 I6 I5 I8 I7**

Fruta

- Rape al horno con patatas a lo pobre (ajo y perejil)

**17** 623 89 26 19

Ensalada de verduras de temporada

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 A8 I8 I7**

Tosta integral de tomate y atún **A1 A8 I8 I7**

Fruta

- Tortilla de coliflor con ensalada de tomate y queso. Fruta

**18** 601 42 35 32

Ensalada con fruta

Patatas a la riojana **A9 A3 I7 I8 I5 I2**

Merluza "al ajillo" **A8 I8 I7**

Yogur **A9 I7**

- Gazpacho andaluz con picatostes y pavo a la plancha. Fruta

**19** 656 69 26 31

Ensalada de verduras de temporada

Crema de garbanzos con puerro y boniato **A3 I6**

Hamburguesa 100% pollo con patatas **I8 I5 I7**

Fruta

- Huevos rotos con salmón ahumado y champiñones. Fruta

**22** 636 68 39 23

Ensalada de temporada con naranja **I7**

Lentejas ecológicas con verduras **A1 A3 I9 I6**

Boquerones enharinados caseros **A1 A3 A8 A11 I8 I7**

Fruta

- Crema de calabacín y panini de jamón con queso. Fruta

**23** 683 65 29 33

Ensalada de verduras de temporada

Espirales con tomate, brócoli y queso **A1 A7 A9 I7**

Tortilla de bacon **A9 A14 A7**

Fruta

- Bacalao con pimientos, calabacín y tomate. Fruta

**24** 655 76 27 26

Ensalada de verduras de temporada

Potaje de garbanzos con verduras **I6**

Pizza de jamón york y queso **A1 A9 A14 I8 I5 I7 I6 I2**

Fruta

- Lasaña de calabacín y verduras con soja text. Fruta

**25** 629 53 44 26

Ensalada con fruta

Sopa de fideos **A1 A7 I8 I5 I7 I2**

Pollo asado con patatas caseras al pimentón dulce **I8 I5 I7**

Yogur **A9 I7**

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

**26** 692 79 26 28

Ensalada variada

Paella valenciana **I8 I5 I7 I6 I10**

Huevo relleno (yema y tomate frito) **A7 I7**

Fruta

- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta

**29** 506 41 23 27

Ensalada de verduras de temporada

Puré de verduras

Tortilla de atún con queso **A7 A8 A9 I8 I7**

Fruta

- Bacalao con pimientos, calabacín y tomate. Fruta

**30** 796 102 24 32

Ensalada con fruta

Lasaña casera boloñesa **A1 A9 A3 A14 A7 I8 I7 I5 I2 I6**

Hummus de garbanzos casero con picos **A3 A1 A12 A14 I6**

Fruta

- Hervido de alcachofas y lubina al horno. Fruta

**31** 630 61 35 24

Ensalada de verduras de temporada

Olleta alicantina **A1 A3 I9 I6 I10**

Gallo San Pedro al limón con judías verdes **A8 I7 I8 I10 I6**

Fruta

- Berenjena rellena. Fruta

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. Se ofrecerá pan integral una vez por semana.

A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo A13 - Frutos de cascara A14 - Soja

Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

**08** 700 89 24 26

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics amb bolonyesa vegetal **A1 A14 A12 A13 I6**

"San Jacobos" **A1 A9 A14 I6 I2 I8 I7 I5**

Fruita

**- Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.**

**09** 603 65 36 22

Amanida de temporada amb taronja **I7**

Llenties de l'àvia **A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9**

Bacallà gratinat amb all i oli **A8 A7 I7 I8**

Fruita

**- Truita de carxofes amb pa tumaca. Fruita**

**10** 789 82 26 40

Amanida amb fruita

Crema de xampinyons **A9 I7**

Mandonguilles en salsa amb cous cous **A14 A1 A3 A7 A10 A13 I2 I6 I7 I8 I5**

Fruita

**Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita**

**11** 670 55 28 37

Amanida de verdures de temporada

Cigrons amb espinacs **A3 I6**

Truita francesa amb samfaina **A7 I7**

Iogurt **A9 I7**

**- Pollastre amb poma i verdures. Fruita**

**12** 838 68 54 37

Amanida de verdures de temporada

Sopa de fideus ECO **A1 I8 I5 I2 I7**

Olla completa **A3 A9 A14 I8 I7 I5 I2 I6**

Fruita

**- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita**

**15** 715 71 24 36

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa gratinats **A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6**

Truita de carabasseta i creïlla **A7 I7**

Fruita

**- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita**

**16** 640 66 37 22

Amanida de temporada amb taronja **I7**

Fesols pintes amb verdures **I10 I6**

Wok de titot amb salsa de soja **A14 A1 I6 I5 I8 I7**

Fruita

**Rap amb creïlles "a lo pobre" (all i julivert)**

**17** 623 89 26 19

Amanida de verdures de temporada

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 A8 I8 I7**

Tosta integral de tomaca i tonyina **A1 A8 I8 I7**

Fruita

**-Tortilla de coliflor amb amanida de tomata i formatge. Fruita**

**18** 601 42 35 32

Amanida amb fruita

Creïlles a la riojana **A9 A3 I7 I8 I5 I2**

Lluç al forn **A8 I8 I7**

Iogurt **A9 I7**

**- Gaspatxo andalús amb crostons i polit a la planxa . Fruita**

**19** 656 69 26 31

Amanida de verdures de temporada

Crema de cigrons amb porro i boniato **A3 I6**

Hamburguesa 100% pollastre amb creïlles **I8 I5 I7**

Fruita

**- Ous trencats amb salmó fumat i champinyons. Fruita**

**22** 636 68 39 23

Amanida de temporada amb taronja **I7**

Llenties ecològiques amb verdures **A1 A3 I9 I6**

Aladrocs enfarinats casolans **A1 A3 A8 A11 I8 I7**

Fruita

**- Crema de carabasseta i panini de pernil amb formatge. Fruita**

**23** 683 65 29 33

Amanida de verdures de temporada

Espirals amb tomaca, bròcoli i formatge **A1 A7 A9 I7**

Truita amb bacon **A9 A14 A7**

Fruita

**- Bacallà amb pebrots, carbassó i tomàquet. Fruita**

**24** 655 76 27 26

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures **I6**

Pizza de york i formatge **A1 A9 A14 I8 I5 I7 I6 I2**

Fruita

**- Lasanya de carabasseta i verdures al gust amb soja texturada. Fruita**

**25** 629 53 44 26

Amanida amb fruita

Sopa de fideus **A1 A7 I8 I5 I7 I2**

Pollastre rostit amb creïlles casolanes al pebre roig dolç **I8 I5 I7**

Iogurt **A9 I7**

**Torrada d'ou amb alvocat. Fruita**

**26** 692 79 26 28

Amanida variada

Paella valenciana **I8 I5 I7 I6 I10**

Ou farcit (rovells i tomata fregida) **A7 I7**

Fruita

**Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita**

**29** 506 41 23 27

Amanida de verdures de temporada

Purè de verdures

Truita de tonyina amb formatge **A7 A8 A9 I8 I7**

Fruita

**- Bacallà amb pebrots, carbassó i tomàquet. Fruita**

**30** 796 102 24 32

Amanida amb fruita

Lasanya cassolana bolonyesa **A1 A9 A3 A14 A7 I8 I7 I5 I2 I6**

Hummus de cigrons casolà amb pics **A3 A1 A12 A14 I6**

Fruita

**-Bullit de carxofes i llobarro al forn. Fruita**

**31** 630 61 35 24

Amanida de verdures de temporada

Olleta alicantina **A1 A3 I9 I6 I10**

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta **A8 I7 I8 I10 I6**

Fruita

**- Albergínia farcida. Fruita**

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos I8 - Ovolutovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano