



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
9	10	11	12	13	
Lechuga, zanahoria y remolacha Guiso de patatas con sepia [5] [6] Tortilla de puerro y queso [2] [3] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, piña, almendra y remolacha [6] [8] [14] Crema de garrofón [6] Filete de bacaladilla enharinado con limón [4] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Consomé de verduras con fideo eco [1] [6] Pollo con dados de manzana [6] Pan integral, leche y fruta [1] [2]	Lechuga, manzana y col lombarda Tosta integral de tomate, aceitunas y caballa [1] [4] Arroz con rape [4] [5] [6] [13] Fruta	Lechuga, tomate, aceitunas y maíz Potaje de alubias eco con calabaza [6] Ternera guisada [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 1582 Kj 379 Kcal LIP 17.0 g AGS 4.2 g HC 35.9 g Azúcar 11.9 g Proteínas 18.7 g Sal 1.5 g
16	17	18	19	20	
Lechuga, zanahoria y remolacha Lentejas eco con acelgas [1] [6] Nuggets vegetales con salsa barbacoa natural [1] [2] [3] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, piña, almendra y remolacha [6] [8] [14] Pasta eco a la carbonara [1] [2] [6] Huevo cocido con pisto [3] [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de gallina con fideo eco [1] [3] [6] Tombet de pollo con habitas [6] Pan integral y yogur artesano [1] [2]	Lechuga, manzana y col lombarda Tosta integral de hummus eco [1] [6] Paella valenciana [6] Fruta	Lechuga, tomate, aceitunas y maíz Crema de calabaza y coliflor [6] Abadejo al gratén con allioli [2] [4] [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 1688 Kj 404 Kcal LIP 16.5 g AGS 3.7 g HC 44.5 g Azúcar 11.8 g Proteínas 19.5 g Sal 1.6 g
23	24	25	26	27	
Lechuga, zanahoria y remolacha Arroz con tomate [6] Merluza con salsa marinera [4] [6] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, piña, almendra y remolacha [6] [8] [14] Potaje de garbanzos eco con espinacas [6] Tortilla francesa [3] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Hervido valenciano [6] Chuletas de pavo con salteado de color maíz [1] [2] [6] [9] [12] Pan integral y calabaza con miel [1]	Lechuga, manzana y col lombarda Pan integral con tomate y queso fresco artesano [1] [2] Fideuá marinera [1] [3] [4] [5] [6] [13] Fruta	Lechuga, tomate, aceitunas y maíz Crema de guisantes y zanahoria [6] Lasaña casera de carne [1] [2] [3] [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 1569 Kj 375 Kcal LIP 16.1 g AGS 3.7 g HC 41.1 g Azúcar 11.1 g Proteínas 15.0 g Sal 1.6 g
30	31				
Lechuga, zanahoria y remolacha Lentejas eco con puerro [1] [6] Croqueta de cocido vegetal [1] [2] [7] [12] [14] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, piña, almendra y remolacha [6] [8] [14] Olla Alcorina [6] [8] [12] [14] Tortilla de bacalao [3] [4] [6] Pan integral y fruta [1]				Energía 1364 Kj 326 Kcal LIP 15.4 g AGS 3.5 g HC 34.0 g Azúcar 10.1 g Proteínas 11.7 g Sal 1.2 g

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuets
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara

Las elaboraciones culinarias se realizan con aceite de orujo de oliva. Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra. No se añaden en las elaboraciones colorantes artificiales ni potenciadores del sabor. El pan diario es integral, al igual que los macarrones y espaguetis. Las legumbres son de procedencia ecológica. Los yogures son artesanales y de proximidad. Presentan una reducción de azúcar frente a ediciones anteriores. La salsa de tomate que forma parte de diferentes elaboraciones se cocina de forma tradicional.

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639