

CEIP Bisbe Hervàs

usuàrio: bisbe_hervas
 contraseña: 1282_bisbe_hervas

Maig - 2026 MENU MENSUAL BISBE HERVÀS

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
 Maduixot, Taronja

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1282

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			1º		CA	FE			2º		HDC	LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			1º		CA	FE			2º		HDC	LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			1º		CA	FE			2º		HDC	LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			1º		CA	FE			2º		HDC	LIP			S			<table border="1"> <tr><td>1</td><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Festiu</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	1	E		KCAL		PROT				1º	Festiu	CA		FE				2º		HDC		LIP				S																																																																																																																																																					
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																								
1º		CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
FE																																																																																																																																																																																																																																																																								
2º		HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																								
S																																																																																																																																																																																																																																																																								
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																								
1º		CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
FE																																																																																																																																																																																																																																																																								
2º		HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																								
S																																																																																																																																																																																																																																																																								
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																								
1º		CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
FE																																																																																																																																																																																																																																																																								
2º		HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																								
S																																																																																																																																																																																																																																																																								
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																								
1º		CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
FE																																																																																																																																																																																																																																																																								
2º		HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																								
S																																																																																																																																																																																																																																																																								
1	E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																					
	PROT																																																																																																																																																																																																																																																																							
	1º	Festiu	CA																																																																																																																																																																																																																																																																					
	FE																																																																																																																																																																																																																																																																							
	2º		HDC																																																																																																																																																																																																																																																																					
	LIP																																																																																																																																																																																																																																																																							
	S																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>763,90</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentilles amb verdres de temporada</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,39g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>329,62mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita d'albergina i formatge fresc</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,53mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>72,07g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33,97g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la plantxa</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada de verdres de temporada	KCAL			763,90			PROT				1º	Lentilles amb verdres de temporada	CA			42,39g			329,62mg			FE				2º	Truita d'albergina i formatge fresc	HDC			9,53mg			72,07g			LIP			33,97g				S	Carabasseta a la plantxa			Peix blanc /Fruita		5	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Torrada d'hummus</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>813,39</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida d'espivals amb vegetals, tomàquet i cherry</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>39,11g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>319,69mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lluç a la riojana</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,15mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>135,71g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>30,46g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Broquetes de verdres</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Torrada d'hummus	KCAL			813,39			PROT				1º	Amanida d'espivals amb vegetals, tomàquet i cherry	CA			39,11g			319,69mg			FE				2º	Lluç a la riojana	HDC			6,15mg			135,71g			LIP			30,46g				S	Broquetes de verdres			Carn blanca /Fruita		6	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Xips de iuca</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>758,67</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb tonyina i ou</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>37,12g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>155,34mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana amb pollastre de camp</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,26mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>111,35g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>18,75g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Gaspatxo</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Pizza casolana de verdres fresques de</td><td></td></tr> </table>	E	Xips de iuca	KCAL			758,67			PROT				1º	Amanida completa amb tonyina i ou	CA			37,12g			155,34mg			FE				2º	Paella valenciana amb pollastre de camp	HDC			5,26mg			111,35g			LIP			18,75g				S	Gaspatxo			Pizza casolana de verdres fresques de		7	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>877,74</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>18,48g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>146,45mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llonganisses amb samfaina</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,51mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>87,86g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>50,96g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Fesols tendres ofegats</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Truita de creïlla i ceba /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL			877,74			PROT				1º	Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals	CA			18,48g			146,45mg			FE				2º	Llonganisses amb samfaina	HDC			5,51mg			87,86g			LIP			50,96g				S	Fesols tendres ofegats			Truita de creïlla i ceba /Fruita		8	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>942,52</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Croqueta casolana de bacallà amb salsa tàrtara</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>30,98g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>268,48mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Estofat de cigrons amb verdres i triturat</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>105,54g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>44,27g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Minestra saltejada</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL			942,52			PROT				1º	Croqueta casolana de bacallà amb salsa tàrtara	CA			30,98g			268,48mg			FE				2º	Estofat de cigrons amb verdres i triturat	HDC			9,28mg			105,54g			LIP			44,27g				S	Minestra saltejada			Carn d'au /Fruita	
E	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		763,90																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Lentilles amb verdres de temporada	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		42,39g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		329,62mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Truita d'albergina i formatge fresc	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		9,53mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		72,07g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		33,97g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Carabasseta a la plantxa																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Peix blanc /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Torrada d'hummus	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		813,39																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Amanida d'espivals amb vegetals, tomàquet i cherry	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		39,11g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		319,69mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Lluç a la riojana	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		6,15mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		135,71g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		30,46g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Broquetes de verdres																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Carn blanca /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Xips de iuca	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		758,67																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Amanida completa amb tonyina i ou	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		37,12g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		155,34mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Paella valenciana amb pollastre de camp	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		5,26mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		111,35g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		18,75g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Gaspatxo																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Pizza casolana de verdres fresques de																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		877,74																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		18,48g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		146,45mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Llonganisses amb samfaina	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		5,51mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		87,86g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		50,96g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Fesols tendres ofegats																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Truita de creïlla i ceba /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		942,52																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Croqueta casolana de bacallà amb salsa tàrtara	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		30,98g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		268,48mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Estofat de cigrons amb verdres i triturat	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		9,28mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		105,54g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		44,27g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Minestra saltejada																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Carn d'au /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
11	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Bastonets de carlota amb salsa de iogurt</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>797,40</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de creïlla, vegetals i olives amb ou dur</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>36,36g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>189,91mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Titot al curri amb blat tendre</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,58mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>87,01g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>38,12g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Panolla amb sal</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Bastonets de carlota amb salsa de iogurt	KCAL			797,40			PROT				1º	Ensalada de creïlla, vegetals i olives amb ou dur	CA			36,36g			189,91mg			FE				2º	Titot al curri amb blat tendre	HDC			5,58mg			87,01g			LIP			38,12g				S	Panolla amb sal			Peix a la llima /Fruita		12	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>815,16</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Espaguetis integrals a la italiana</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>37,24g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>466,53mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lluç a la provençal amb pèsols</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,45mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>101,98g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>30,06g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Tosta d'hummus</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada de verdres de temporada	KCAL			815,16			PROT				1º	Espaguetis integrals a la italiana	CA			37,24g			466,53mg			FE				2º	Lluç a la provençal amb pèsols	HDC			5,45mg			101,98g			LIP			30,06g				S	Tosta d'hummus			Carn blanca magra /Fruita		13	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Gaspatxo andalús</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>860,26</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb verat</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>37,39g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>147,69mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>8,95mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>105,71g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>32,92g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Crema de carlota</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Quiche de verdres /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Gaspatxo andalús	KCAL			860,26			PROT				1º	Amanida completa amb verat	CA			37,39g			147,69mg			FE				2º	Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)	HDC			8,95mg			105,71g			LIP			32,92g				S	Crema de carlota			Quiche de verdres /Fruita		14	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>820,52</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa minestrone</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>45,54g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>132,23mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollastre al forn amb creïlles rostides</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,05mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>123,29g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>32,71g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Amanida completa</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Remenat d'espinaacs /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL			820,52			PROT				1º	Sopa minestrone	CA			45,54g			132,23mg			FE				2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides	HDC			6,05mg			123,29g			LIP			32,71g				S	Amanida completa			Remenat d'espinaacs /Fruita		15	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>771,84</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ous bellavista</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>31,10g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>242,70mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fabada vegetal</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,95mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>82,47g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>35,77g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Pèsols amb pernil i ceba</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Broquetes de titot /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL			771,84			PROT				1º	Ous bellavista	CA			31,10g			242,70mg			FE				2º	Fabada vegetal	HDC			9,95mg			82,47g			LIP			35,77g				S	Pèsols amb pernil i ceba			Broquetes de titot /Fruita	
E	Bastonets de carlota amb salsa de iogurt	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		797,40																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Ensalada de creïlla, vegetals i olives amb ou dur	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		36,36g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		189,91mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Titot al curri amb blat tendre	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		5,58mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		87,01g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		38,12g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Panolla amb sal																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Peix a la llima /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		815,16																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Espaguetis integrals a la italiana	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		37,24g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		466,53mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Lluç a la provençal amb pèsols	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		5,45mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		101,98g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		30,06g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Tosta d'hummus																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Carn blanca magra /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Gaspatxo andalús	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		860,26																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Amanida completa amb verat	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		37,39g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		147,69mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		8,95mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		105,71g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		32,92g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Crema de carlota																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Quiche de verdres /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		820,52																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Sopa minestrone	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		45,54g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		132,23mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		6,05mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		123,29g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		32,71g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Amanida completa																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Remenat d'espinaacs /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		771,84																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Ous bellavista	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		31,10g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		242,70mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Fabada vegetal	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		9,95mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		82,47g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		35,77g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Pèsols amb pernil i ceba																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Broquetes de titot /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
18	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>806,85</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arròs tres delícies</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>34,80g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>114,08mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Goulash de magre amb cous cous</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,44mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>97,46g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33,10g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Gaspatxo</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix al papillote /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada de verdres de temporada	KCAL			806,85			PROT				1º	Arròs tres delícies	CA			34,80g			114,08mg			FE				2º	Goulash de magre amb cous cous	HDC			5,44mg			97,46g			LIP			33,10g				S	Gaspatxo			Peix al papillote /Fruita		19	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>789,78</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentilles amb verdres i poma</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,47g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>401,41mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Abadejo a la biscaina</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,74mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>93,81g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>26,91g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Bròquil al vapor</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn magra de porc /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada de verdres de temporada	KCAL			789,78			PROT				1º	Lentilles amb verdres i poma	CA			42,47g			401,41mg			FE				2º	Abadejo a la biscaina	HDC			9,74mg			93,81g			LIP			26,91g				S	Bròquil al vapor			Carn magra de porc /Fruita		20	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>RECEPTA GUANYADORA 9ª EDICIÓ</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Humus de cigrons con nachos</td><td>875,37</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideua de titot i xampinyons</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>64,98g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>450,76mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita de formatge amb amanida</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>12,60mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>111,41g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,93g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la plantxa</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	RECEPTA GUANYADORA 9ª EDICIÓ	KCAL		Humus de cigrons con nachos	875,37			PROT				1º	Fideua de titot i xampinyons	CA			64,98g			450,76mg			FE				2º	Truita de formatge amb amanida	HDC			12,60mg			111,41g			LIP			42,93g				S	Carabasseta a la plantxa			Carn d'au /Fruita		21	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Chupito de crema de meló</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>808,79</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida de cigrons, verdres i quinoa</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>39,01g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>189,18mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,79mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>90,16g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33,27g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Crema de verdres</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Chupito de crema de meló	KCAL			808,79			PROT				1º	Amanida de cigrons, verdres i quinoa	CA			39,01g			189,18mg			FE				2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'	HDC			5,79mg			90,16g			LIP			33,27g				S	Crema de verdres			Peix blanc /Fruita		22	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>728,10</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrons amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>37,99g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>196,93mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Peix fresc de llotja amb verdres</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,30mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>111,40g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>31,36g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Amanida completa</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Ous al plat /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL			728,10			PROT				1º	Macarrons amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge	CA			37,99g			196,93mg			FE				2º	Peix fresc de llotja amb verdres	HDC			5,30mg			111,40g			LIP			31,36g				S	Amanida completa			Ous al plat /Fruita	
E	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		806,85																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Arròs tres delícies	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		34,80g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		114,08mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Goulash de magre amb cous cous	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		5,44mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		97,46g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		33,10g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Gaspatxo																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Peix al papillote /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		789,78																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Lentilles amb verdres i poma	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		42,47g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		401,41mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Abadejo a la biscaina	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		9,74mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		93,81g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		26,91g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Bròquil al vapor																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Carn magra de porc /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	RECEPTA GUANYADORA 9ª EDICIÓ	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Humus de cigrons con nachos	875,37																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Fideua de titot i xampinyons	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		64,98g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		450,76mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Truita de formatge amb amanida	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		12,60mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		111,41g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		42,93g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Carabasseta a la plantxa																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Carn d'au /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Chupito de crema de meló	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		808,79																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Amanida de cigrons, verdres i quinoa	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		39,01g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		189,18mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		5,79mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		90,16g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		33,27g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Crema de verdres																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Peix blanc /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		728,10																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Macarrons amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		37,99g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		196,93mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Peix fresc de llotja amb verdres	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		5,30mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		111,40g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		31,36g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Amanida completa																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Ous al plat /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
25	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>845,05</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa d'au amb verdres</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>26,84g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>141,98mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita de creïlles amb pa, tomaca i pernil</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,38mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>112,83g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>44,37g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Graellada de verdres</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada de verdres de temporada	KCAL			845,05			PROT				1º	Sopa d'au amb verdres	CA			26,84g			141,98mg			FE				2º	Truita de creïlles amb pa, tomaca i pernil	HDC			6,38mg			112,83g			LIP			44,37g				S	Graellada de verdres			Peix blanc /Fruita		26	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Humus de cigrons</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>770,26</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de pasta amb vegetals i formatge</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>40,63g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>402,06mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Maire enfarinat amb bròquil</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,34mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>113,15g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>29,71g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Minestra saltejada</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn roja magra /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Humus de cigrons	KCAL			770,26			PROT				1º	Ensalada de pasta amb vegetals i formatge	CA			40,63g			402,06mg			FE				2º	Maire enfarinat amb bròquil	HDC			6,34mg			113,15g			LIP			29,71g				S	Minestra saltejada			Carn roja magra /Fruita		27	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>MOVIE FEST</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Ensalada Califòrnia</td><td>918,74</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Bacon cheese fries</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>24,95g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>371,48mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Hamburguesa Paramount amb anelles de ceba</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>3,42mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>80,82g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>54,54g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Gaspatxo</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Truita de verdura /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	MOVIE FEST	KCAL		Ensalada Califòrnia	918,74			PROT				1º	Bacon cheese fries	CA			24,95g			371,48mg			FE				2º	Hamburguesa Paramount amb anelles de ceba	HDC			3,42mg			80,82g			LIP			54,54g				S	Gaspatxo			Truita de verdura /Fruita		28	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>839,93</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada russa amb ou i tonyina</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>25,85g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>133,64mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arròs amb pollastre de corral i alvocat</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,39mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>103,48g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>36,51g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Tosta d'hummus</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL			839,93			PROT				1º	Ensalada russa amb ou i tonyina	CA			25,85g			133,64mg			FE				2º	Arròs amb pollastre de corral i alvocat	HDC			5,39mg			103,48g			LIP			36,51g				S	Tosta d'hummus			Peix a la llima /Fruita		29	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>842,47</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Coca de verdres gratinada</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>26,85g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>198,51mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lentilles amb verdres P/ECO</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,44mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>111,38g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33,08g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Wok de verdres</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td></td></tr> </table>	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL			842,47			PROT				1º	Coca de verdres gratinada	CA			26,85g			198,51mg			FE				2º	Lentilles amb verdres P/ECO	HDC			9,44mg			111,38g			LIP			33,08g				S	Wok de verdres			Carn d'au /Fruita	
E	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		845,05																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Sopa d'au amb verdres	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		26,84g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		141,98mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Truita de creïlles amb pa, tomaca i pernil	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		6,38mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		112,83g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		44,37g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Graellada de verdres																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Peix blanc /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Humus de cigrons	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		770,26																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Ensalada de pasta amb vegetals i formatge	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		40,63g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		402,06mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Maire enfarinat amb bròquil	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		6,34mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		113,15g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		29,71g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Minestra saltejada																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Carn roja magra /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	MOVIE FEST	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Ensalada Califòrnia	918,74																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Bacon cheese fries	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		24,95g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		371,48mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Hamburguesa Paramount amb anelles de ceba	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		3,42mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		80,82g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		54,54g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Gaspatxo																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Truita de verdura /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		839,93																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Ensalada russa amb ou i tonyina	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		25,85g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		133,64mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Arròs amb pollastre de corral i alvocat	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		5,39mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		103,48g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		36,51g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Tosta d'hummus																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Peix a la llima /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							
E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
		842,47																																																																																																																																																																																																																																																																						
		PROT																																																																																																																																																																																																																																																																						
1º	Coca de verdres gratinada	CA																																																																																																																																																																																																																																																																						
		26,85g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		198,51mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		FE																																																																																																																																																																																																																																																																						
2º	Lentilles amb verdres P/ECO	HDC																																																																																																																																																																																																																																																																						
		9,44mg																																																																																																																																																																																																																																																																						
		111,38g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																																																																																																						
		33,08g																																																																																																																																																																																																																																																																						
S	Wok de verdres																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Carn d'au /Fruita																																																																																																																																																																																																																																																																							

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (València)
 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, celiàquia, 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.



CEIP Bisbe Hervàs

usuario: bisbe_hervas
contraseña: 1282_bisbe_hervas

Mayo - 2026 MENU MENSUAL BISBE HERVÀS

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Fresón, Naranja

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1282

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>1</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	1		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>4</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>763,90</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas con verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>42,39g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de berenjena y queso fresco</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>9,53mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>33,97g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	4	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		763,90	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Lentejas con verduras de temporada	KCAL	E		42,39g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Tortilla de berenjena y queso fresco	KCAL	E		9,53mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta	KCAL	E		33,97g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>5</td><td>Tosta de hummus</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>813,39</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de espirales, vegetales y cherrys</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>39,11g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza a la riojana</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>6,15mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Yogur</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>135,71g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	5	Tosta de hummus	KCAL	E		813,39	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Ensalada de espirales, vegetales y cherrys	KCAL	E		39,11g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Merluza a la riojana	KCAL	E		6,15mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Yogur	KCAL	E		135,71g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>6</td><td>Chips de yuca</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>758,67</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada completa con atún y huevo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>37,12g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana con pollo de campo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>5,26mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>111,35g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	6	Chips de yuca	KCAL	E		758,67	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Ensalada completa con atún y huevo	KCAL	E		37,12g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Paella valenciana con pollo de campo	KCAL	E		5,26mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta	KCAL	E		111,35g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>7</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>877,74</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones integrales</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>18,48g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Longanizas con samfaina</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>5,51mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>87,86g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	7	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		877,74	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones integrales	KCAL	E		18,48g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Longanizas con samfaina	KCAL	E		5,51mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta	KCAL	E		87,86g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>8</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>942,52</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Croqueta casera de bacalao con salsa tártara</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>30,98g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Estofado de garbanzos con verduras y majado</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>9,28mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>105,54g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	8	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		942,52	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Croqueta casera de bacalao con salsa tártara	KCAL	E		30,98g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Estofado de garbanzos con verduras y majado	KCAL	E		9,28mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta ECO	KCAL	E		105,54g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S		
4	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		763,90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Lentejas con verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		42,39g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Tortilla de berenjena y queso fresco	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		9,53mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		33,97g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
5	Tosta de hummus	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		813,39																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Ensalada de espirales, vegetales y cherrys	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		39,11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Merluza a la riojana	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		6,15mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Yogur	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		135,71g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
6	Chips de yuca	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		758,67																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Ensalada completa con atún y huevo	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		37,12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Paella valenciana con pollo de campo	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		5,26mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		111,35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
7	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		877,74																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones integrales	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		18,48g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Longanizas con samfaina	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		5,51mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		87,86g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
8	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		942,52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Croqueta casera de bacalao con salsa tártara	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		30,98g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Estofado de garbanzos con verduras y majado	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		9,28mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta ECO	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		105,54g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>11</td><td>Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>797,40</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de patata, vegetales y aceitunas con huevo duro</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>36,36g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pavo al curry con trigo tierno</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>5,58mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>87,01g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	11	Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur	KCAL	E		797,40	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Ensalada de patata, vegetales y aceitunas con huevo duro	KCAL	E		36,36g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Pavo al curry con trigo tierno	KCAL	E		5,58mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta	KCAL	E		87,01g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>12</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>815,16</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Espaguetis integrales a la italiana</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>37,24g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza a la provenzal con guisantes</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>466,53mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Yogur</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>5,45mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	12	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		815,16	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Espaguetis integrales a la italiana	KCAL	E		37,24g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Merluza a la provenzal con guisantes	KCAL	E		466,53mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Yogur	KCAL	E		5,45mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Gazpacho andaluz</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>860,26</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada completa con caballa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>37,39g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate)</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>147,69mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>8,95mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	13	Gazpacho andaluz	KCAL	E		860,26	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Ensalada completa con caballa	KCAL	E		37,39g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate)	KCAL	E		147,69mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta	KCAL	E		8,95mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>820,52</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa minestrone</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>45,54g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo al horno con patatas asadas</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>132,23mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>6,05mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	14	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		820,52	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Sopa minestrone	KCAL	E		45,54g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Pollo al horno con patatas asadas	KCAL	E		132,23mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta ECO	KCAL	E		6,05mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>771,84</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Huevos bellavista</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>31,10g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fabada vegetal</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>242,70mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>9,95mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	15	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		771,84	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Huevos bellavista	KCAL	E		31,10g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Fabada vegetal	KCAL	E		242,70mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta	KCAL	E		9,95mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S		
11	Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		797,40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Ensalada de patata, vegetales y aceitunas con huevo duro	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		36,36g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Pavo al curry con trigo tierno	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		5,58mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		87,01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		815,16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Espaguetis integrales a la italiana	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		37,24g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Merluza a la provenzal con guisantes	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		466,53mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Yogur	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		5,45mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13	Gazpacho andaluz	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		860,26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Ensalada completa con caballa	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		37,39g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate)	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		147,69mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		8,95mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		820,52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Sopa minestrone	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		45,54g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Pollo al horno con patatas asadas	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		132,23mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta ECO	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		6,05mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		771,84																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Huevos bellavista	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		31,10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Fabada vegetal	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		242,70mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		9,95mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>18</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>806,85</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz tres delicias</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>34,80g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Goulash de magro con cous cous</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>114,08mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>5,44mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	18	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		806,85	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Arroz tres delicias	KCAL	E		34,80g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Goulash de magro con cous cous	KCAL	E		114,08mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta	KCAL	E		5,44mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>19</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>789,78</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas con verduras y manzana</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>42,47g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Abadejo a la vizcaína</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>401,41mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Yogur</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>9,74mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	19	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		789,78	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Lentejas con verduras y manzana	KCAL	E		42,47g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Abadejo a la vizcaína	KCAL	E		401,41mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Yogur	KCAL	E		9,74mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>20</td><td>RECETA GANADORA 9ª EDICIÓN Hummus de garbanzos con nachos</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>875,37</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideua de pavo y champiñones</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>64,98g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de queso con ensalada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>450,76mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>12,60mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	20	RECETA GANADORA 9ª EDICIÓN Hummus de garbanzos con nachos	KCAL	E		875,37	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Fideua de pavo y champiñones	KCAL	E		64,98g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Tortilla de queso con ensalada	KCAL	E		450,76mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta ECO	KCAL	E		12,60mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>21</td><td>Chupito de crema de melón</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>808,79</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>39,01g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo al horno con patatas asadas tex-mex</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>189,18mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>5,79mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	21	Chupito de crema de melón	KCAL	E		808,79	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa	KCAL	E		39,01g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	KCAL	E		189,18mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta	KCAL	E		5,79mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>22</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>728,10</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrones con boloñesa vegetal, tomate y queso</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>37,99g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pescado fresco de lonja con verduras</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>196,93mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>5,30mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	22	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		728,10	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Macarrones con boloñesa vegetal, tomate y queso	KCAL	E		37,99g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Pescado fresco de lonja con verduras	KCAL	E		196,93mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruta	KCAL	E		5,30mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S		
18	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		806,85																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Arroz tres delicias	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		34,80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Goulash de magro con cous cous	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		114,08mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		5,44mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
19	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		789,78																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Lentejas con verduras y manzana	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		42,47g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Abadejo a la vizcaína	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		401,41mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Yogur	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		9,74mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
20	RECETA GANADORA 9ª EDICIÓN Hummus de garbanzos con nachos	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		875,37																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Fideua de pavo y champiñones	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		64,98g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Tortilla de queso con ensalada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		450,76mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta ECO	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		12,60mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
21	Chupito de crema de melón	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		808,79																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		39,01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		189,18mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		5,79mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
22	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		728,10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Macarrones con boloñesa vegetal, tomate y queso	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		37,99g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Pescado fresco de lonja con verduras	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		196,93mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruta	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		5,30mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>25</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>845,05</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de ave con verduras</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>26,84g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con pan, tomate y jamón</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>141,98mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><</tr></table>	25	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		845,05	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Sopa de ave con verduras	KCAL	E		26,84g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	KCAL	E		141,98mg	PROT			CA			FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
25	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		845,05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Sopa de ave con verduras	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		26,84g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		141,98mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				