

CEIP Pablo Neruda

usuário: ceip_pablo_neruda
 contraseña: 179_ceip_pablo_neruda

Setembre - 2023 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

banana
 bresquilla, poma
 meló d'Alger, pinya, meló

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 40

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



2º FE HDC LIP P	2º FE HDC LIP P	2º FE HDC LIP P	2º FE HDC LIP P	2º FE HDC LIP P
E	E	E	E	E
1º CA FE	1º CA FE	1º CA FE	1º CA FE	1º CA FE
2º HDC LIP	2º HDC LIP	2º HDC LIP	2º HDC LIP	2º HDC LIP
P	P	P	P	P

11 Amanida de verdures de temporada Arròs tres delícies Escalopa de llom (empanat casolà) amb samfaina cassolà Fruita Albergínia farcida de verdures Peix a la llima /Fruita	12 Amanida de verdures de temporada Llentilles amb verdures P/ECO Truita de creïlla i pa amb oli, sal i pebre roig Fruita Espàrrecs amb pernil Carn blanca /Fruita	13 Gaspatxo de meló d'alger Ensalada d'espíral amb vegetals / Inf. Espíral amb tomaca Filet de lluç planxa amb amanida valenciana Fruita ECO Quinoa amb espècies Truita de carabasseta i alvocat /Fruita	14 Amanida de verdures de temporada Crema mediterrània de verdures de temporada amb tostons integrals Pollastre al romer amb creïlles rostides "tex-mex" Iogurt Artesà Bajoqueta saltejada Ou /Fruita	15 Amanida fresca ecològica *Quesadilla de *verduras i formatge (*inf: *york i formatge) Arròs a banda (fons de llotja) Fruita Pèssols amb pernil i ceba Carn d'au /Fruita
18 Amanida amb fruita Macarrons integrals a la carbonara (bacon, xampinyó, nata) Abadejo a la biscaina Fruita Escalivada Croquetes casolanes de llegums /Fruita	19 Bastonets de carlota amb hummus Ensalada camperola (Infantil: Crema) Goulash de magre amb cous cous Fruita Crepe de verdures Peix blau /Fruita	20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA Verdures en tempura Amanida valenciana (espàrrecs, ou i tonyina) Paella valenciana amb pollastre de camp Fruita Xampinyons gratinats Salmó al papillote /Fruita	21 Amanida de verdures de temporada Sopa de bullit amb verdures ecològiques i fideus Truita de creïlles amb croquetes Lacti Espinacs saltejats amb panses i pinyons Nuggets de Titot (Casolà) /Fruita	22 Amanida fresca ecològica Fesols blancs guisats a la vinagreta P/ECO Pollastre rostit al forn amb panolla (Infantil: dacsa saltat) Fruita ECO Panolla amb sal Remenat de bròquil i formatge /Fruita
25 Amanida de verdures de temporada Llentilles a l'hortolana Mandonguilles a la jardineria amb arròs pilaf Fruita Wok de verdures Gambes saltejades amb bolet /Fruita	26 Amanida de verdures de temporada Conches al pomodoro Lluç a la provençal amb carlota Fruita Xips de moniato al forn Carn blanca /Fruita	27 Amanida fresca ecològica Cigrons amb verdures P/ECO Coca de titaina valenciana Fruita ECO Coliflor amb creïlla Carn blanca magra /Fruita	28 Amanida fresca ecològica Arròs a la cubana (tomaca i ou) Sorell "bienmesabe" amb bròquil Batut casolà de pinya Bullit de verdures Truita de pernil dolç /Fruita	29 Amanida de verdures de temporada Crema de verdures de temporada amb tostons Aletes de pollastre/ Inf. Contraçuixa amb creïlles Fruita Favas saltejades amb alls tendres Hamburguesa de lluç /Fruita

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

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, N.ºm. CV00275
 Disposen de menús adaptats a l'edat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.
 L'avaluació nutricional està basada en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb els directius de la normativa vigent en cada comunitat.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.



CEIP Pablo Neruda

usuario: ceip_pablo_neruda
 contraseña: 179_ceip_pablo_neruda

Septiembre - 2023 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

banana
 melocotón, manzana
 sandía, piña, melón

DESCARGA
 NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 40

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avda. 1ª de Mayo - 46100 Burjassot (Valencia)
 T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisado por la nutricionista colegiada Laura Guillem, Nº CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los comensales, razones éticas, alergias y otras patologías etc. La evaluación nutricional está basada en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro.

<table border="1"> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	2º	FE	HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	2º	FE	HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	2º	FE	HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	2º	FE	HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	2º	FE	HDC		LIP																																																																																																																																																																						
2º	FE																																																																																																																																																																																																						
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
2º	FE																																																																																																																																																																																																						
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
2º	FE																																																																																																																																																																																																						
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
2º	FE																																																																																																																																																																																																						
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
2º	FE																																																																																																																																																																																																						
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP																																																																																																																																								
E	KCAL																																																																																																																																																																																																						
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA																																																																																																																																																																																																							
FE																																																																																																																																																																																																							
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
E	KCAL																																																																																																																																																																																																						
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA																																																																																																																																																																																																							
FE																																																																																																																																																																																																							
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
E	KCAL																																																																																																																																																																																																						
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA																																																																																																																																																																																																							
FE																																																																																																																																																																																																							
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
E	KCAL																																																																																																																																																																																																						
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA																																																																																																																																																																																																							
FE																																																																																																																																																																																																							
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
E	KCAL																																																																																																																																																																																																						
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA																																																																																																																																																																																																							
FE																																																																																																																																																																																																							
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>11</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>763,31</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>30,57g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>132,96mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>6,46mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>87,02g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>42,59g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Arroz tres delicias</td></tr> <tr><td colspan="3">Escalope de lomo (empanado casero) con pisto casero</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta</td></tr> <tr><td colspan="3">Berenjena rellena de verduras</td></tr> <tr><td colspan="3">Pescado al limón /Fruta</td></tr> </table>	11	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		763,31	PROT		30,57g	CA		132,96mg	FE		6,46mg	HDC		87,02g	LIP		42,59g	P			Arroz tres delicias			Escalope de lomo (empanado casero) con pisto casero			Fruta			Berenjena rellena de verduras			Pescado al limón /Fruta			<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>960,40</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>33,20g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>180,13mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>10,07mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>131,76g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>34,96g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Lentejas con verduras P/ECO</td></tr> <tr><td colspan="3">Tortilla de patata con pan con aceite, sal y pimentón</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta</td></tr> <tr><td colspan="3">Espárragos con jamón</td></tr> <tr><td colspan="3">Carne blanca /Fruta</td></tr> </table>	12	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		960,40	PROT		33,20g	CA		180,13mg	FE		10,07mg	HDC		131,76g	LIP		34,96g	P			Lentejas con verduras P/ECO			Tortilla de patata con pan con aceite, sal y pimentón			Fruta			Espárragos con jamón			Carne blanca /Fruta			<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Gazpacho de sandía</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>825,41</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>34,64g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>166,94mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>7,8mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>133,23g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>36,37g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Ensalada de espirales con vegetales/ Inf. Espirales con tomate</td></tr> <tr><td colspan="3">Filete de merluza plancha con ensaladas valenciana</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta ECO</td></tr> <tr><td colspan="3">Quinoa con especias</td></tr> <tr><td colspan="3">Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta</td></tr> </table>	13	Gazpacho de sandía	KCAL	E		825,41	PROT		34,64g	CA		166,94mg	FE		7,8mg	HDC		133,23g	LIP		36,37g	P			Ensalada de espirales con vegetales/ Inf. Espirales con tomate			Filete de merluza plancha con ensaladas valenciana			Fruta ECO			Quinoa con especias			Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta			<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>913,22</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>40,55g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>338,14mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>6,61mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>89,08g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>43,72g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Crema mediterránea de verduras de temporada con tostones integrales</td></tr> <tr><td colspan="3">Pollo al romero con patatas asadas tex-mex</td></tr> <tr><td colspan="3">Yogur Artesano</td></tr> <tr><td colspan="3">Judías verdes salteadas</td></tr> <tr><td colspan="3">Huevo /Fruta</td></tr> </table>	14	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		913,22	PROT		40,55g	CA		338,14mg	FE		6,61mg	HDC		89,08g	LIP		43,72g	P			Crema mediterránea de verduras de temporada con tostones integrales			Pollo al romero con patatas asadas tex-mex			Yogur Artesano			Judías verdes salteadas			Huevo /Fruta			<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>805,30</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>27,23g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>287,94mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>4,92mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>136,78g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>17,10g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Quesadilla de verduras y queso (inf. york y queso)</td></tr> <tr><td colspan="3">Arroz a banda (fondo de lonja)</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta</td></tr> <tr><td colspan="3">Guisantes con cebolla y jamón</td></tr> <tr><td colspan="3">Carne de ave /Fruta</td></tr> </table>	15	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		805,30	PROT		27,23g	CA		287,94mg	FE		4,92mg	HDC		136,78g	LIP		17,10g	P			Quesadilla de verduras y queso (inf. york y queso)			Arroz a banda (fondo de lonja)			Fruta			Guisantes con cebolla y jamón			Carne de ave /Fruta		
11	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		763,31																																																																																																																																																																																																					
PROT		30,57g																																																																																																																																																																																																					
CA		132,96mg																																																																																																																																																																																																					
FE		6,46mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		87,02g																																																																																																																																																																																																					
LIP		42,59g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Arroz tres delicias																																																																																																																																																																																																							
Escalope de lomo (empanado casero) con pisto casero																																																																																																																																																																																																							
Fruta																																																																																																																																																																																																							
Berenjena rellena de verduras																																																																																																																																																																																																							
Pescado al limón /Fruta																																																																																																																																																																																																							
12	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		960,40																																																																																																																																																																																																					
PROT		33,20g																																																																																																																																																																																																					
CA		180,13mg																																																																																																																																																																																																					
FE		10,07mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		131,76g																																																																																																																																																																																																					
LIP		34,96g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Lentejas con verduras P/ECO																																																																																																																																																																																																							
Tortilla de patata con pan con aceite, sal y pimentón																																																																																																																																																																																																							
Fruta																																																																																																																																																																																																							
Espárragos con jamón																																																																																																																																																																																																							
Carne blanca /Fruta																																																																																																																																																																																																							
13	Gazpacho de sandía	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		825,41																																																																																																																																																																																																					
PROT		34,64g																																																																																																																																																																																																					
CA		166,94mg																																																																																																																																																																																																					
FE		7,8mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		133,23g																																																																																																																																																																																																					
LIP		36,37g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Ensalada de espirales con vegetales/ Inf. Espirales con tomate																																																																																																																																																																																																							
Filete de merluza plancha con ensaladas valenciana																																																																																																																																																																																																							
Fruta ECO																																																																																																																																																																																																							
Quinoa con especias																																																																																																																																																																																																							
Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta																																																																																																																																																																																																							
14	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		913,22																																																																																																																																																																																																					
PROT		40,55g																																																																																																																																																																																																					
CA		338,14mg																																																																																																																																																																																																					
FE		6,61mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		89,08g																																																																																																																																																																																																					
LIP		43,72g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Crema mediterránea de verduras de temporada con tostones integrales																																																																																																																																																																																																							
Pollo al romero con patatas asadas tex-mex																																																																																																																																																																																																							
Yogur Artesano																																																																																																																																																																																																							
Judías verdes salteadas																																																																																																																																																																																																							
Huevo /Fruta																																																																																																																																																																																																							
15	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		805,30																																																																																																																																																																																																					
PROT		27,23g																																																																																																																																																																																																					
CA		287,94mg																																																																																																																																																																																																					
FE		4,92mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		136,78g																																																																																																																																																																																																					
LIP		17,10g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Quesadilla de verduras y queso (inf. york y queso)																																																																																																																																																																																																							
Arroz a banda (fondo de lonja)																																																																																																																																																																																																							
Fruta																																																																																																																																																																																																							
Guisantes con cebolla y jamón																																																																																																																																																																																																							
Carne de ave /Fruta																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>18</td><td>Ensalada con fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1009,80</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>30,15g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>286,94mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>7,14mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>117,89g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>46,91g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Macarrones a la carbonara (bacon, champiñón, nata)</td></tr> <tr><td colspan="3">Bacalao a la vizcaina</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta</td></tr> <tr><td colspan="3">Escalivada</td></tr> <tr><td colspan="3">Croquetas caseras de legumbres /Fruta</td></tr> </table>	18	Ensalada con fruta	KCAL	E		1009,80	PROT		30,15g	CA		286,94mg	FE		7,14mg	HDC		117,89g	LIP		46,91g	P			Macarrones a la carbonara (bacon, champiñón, nata)			Bacalao a la vizcaina			Fruta			Escalivada			Croquetas caseras de legumbres /Fruta			<table border="1"> <tr><td>19</td><td>Bastoncitos de zanahoria con hummus</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>860,47</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>38,33g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>124,33mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>6,55mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>97,68g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>38,11g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Ensalada campera (Infantil: Crema)</td></tr> <tr><td colspan="3">Goulash de magro con cous cous</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta</td></tr> <tr><td colspan="3">Crepe de verduras</td></tr> <tr><td colspan="3">Pescado azul /Fruta</td></tr> </table>	19	Bastoncitos de zanahoria con hummus	KCAL	E		860,47	PROT		38,33g	CA		124,33mg	FE		6,55mg	HDC		97,68g	LIP		38,11g	P			Ensalada campera (Infantil: Crema)			Goulash de magro con cous cous			Fruta			Crepe de verduras			Pescado azul /Fruta			<table border="1"> <tr><td>20</td><td>DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>796,94</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>33,80g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>126,32mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>4,85mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>111,40g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>24,44g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Ensalada valenciana (espárragos, huevo y atún)</td></tr> <tr><td colspan="3">Paella valenciana con pollo de campo</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta</td></tr> <tr><td colspan="3">Champiñones gratinados</td></tr> <tr><td colspan="3">Salmón al papillote /Fruta</td></tr> </table>	20	DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA	KCAL	E		796,94	PROT		33,80g	CA		126,32mg	FE		4,85mg	HDC		111,40g	LIP		24,44g	P			Ensalada valenciana (espárragos, huevo y atún)			Paella valenciana con pollo de campo			Fruta			Champiñones gratinados			Salmón al papillote /Fruta			<table border="1"> <tr><td>21</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>862,03</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>38,90g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>307,74mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>7,62mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>91,50g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>42,39g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Sopa de cocido con verduras ecológicas y fideos</td></tr> <tr><td colspan="3">Tortilla de patata con croquetas</td></tr> <tr><td colspan="3">Lácteo</td></tr> <tr><td colspan="3">Espinacas con pasas y piñones</td></tr> <tr><td colspan="3">Nuggets de Pavo (Caseros) /Fruta</td></tr> </table>	21	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		862,03	PROT		38,90g	CA		307,74mg	FE		7,62mg	HDC		91,50g	LIP		42,39g	P			Sopa de cocido con verduras ecológicas y fideos			Tortilla de patata con croquetas			Lácteo			Espinacas con pasas y piñones			Nuggets de Pavo (Caseros) /Fruta			<table border="1"> <tr><td>22</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>966,36</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>46,19g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>191,95mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>9,41mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>108,63g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>39,20g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Alubias blancas guisadas a la vinagreta P/ECO</td></tr> <tr><td colspan="3">Pollo asado con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta ECO</td></tr> <tr><td colspan="3">Mazorca de maíz con sal</td></tr> <tr><td colspan="3">Revuelto de brócoli con queso /Fruta</td></tr> </table>	22	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		966,36	PROT		46,19g	CA		191,95mg	FE		9,41mg	HDC		108,63g	LIP		39,20g	P			Alubias blancas guisadas a la vinagreta P/ECO			Pollo asado con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)			Fruta ECO			Mazorca de maíz con sal			Revuelto de brócoli con queso /Fruta		
18	Ensalada con fruta	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		1009,80																																																																																																																																																																																																					
PROT		30,15g																																																																																																																																																																																																					
CA		286,94mg																																																																																																																																																																																																					
FE		7,14mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		117,89g																																																																																																																																																																																																					
LIP		46,91g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Macarrones a la carbonara (bacon, champiñón, nata)																																																																																																																																																																																																							
Bacalao a la vizcaina																																																																																																																																																																																																							
Fruta																																																																																																																																																																																																							
Escalivada																																																																																																																																																																																																							
Croquetas caseras de legumbres /Fruta																																																																																																																																																																																																							
19	Bastoncitos de zanahoria con hummus	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		860,47																																																																																																																																																																																																					
PROT		38,33g																																																																																																																																																																																																					
CA		124,33mg																																																																																																																																																																																																					
FE		6,55mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		97,68g																																																																																																																																																																																																					
LIP		38,11g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Ensalada campera (Infantil: Crema)																																																																																																																																																																																																							
Goulash de magro con cous cous																																																																																																																																																																																																							
Fruta																																																																																																																																																																																																							
Crepe de verduras																																																																																																																																																																																																							
Pescado azul /Fruta																																																																																																																																																																																																							
20	DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		796,94																																																																																																																																																																																																					
PROT		33,80g																																																																																																																																																																																																					
CA		126,32mg																																																																																																																																																																																																					
FE		4,85mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		111,40g																																																																																																																																																																																																					
LIP		24,44g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Ensalada valenciana (espárragos, huevo y atún)																																																																																																																																																																																																							
Paella valenciana con pollo de campo																																																																																																																																																																																																							
Fruta																																																																																																																																																																																																							
Champiñones gratinados																																																																																																																																																																																																							
Salmón al papillote /Fruta																																																																																																																																																																																																							
21	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		862,03																																																																																																																																																																																																					
PROT		38,90g																																																																																																																																																																																																					
CA		307,74mg																																																																																																																																																																																																					
FE		7,62mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		91,50g																																																																																																																																																																																																					
LIP		42,39g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Sopa de cocido con verduras ecológicas y fideos																																																																																																																																																																																																							
Tortilla de patata con croquetas																																																																																																																																																																																																							
Lácteo																																																																																																																																																																																																							
Espinacas con pasas y piñones																																																																																																																																																																																																							
Nuggets de Pavo (Caseros) /Fruta																																																																																																																																																																																																							
22	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		966,36																																																																																																																																																																																																					
PROT		46,19g																																																																																																																																																																																																					
CA		191,95mg																																																																																																																																																																																																					
FE		9,41mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		108,63g																																																																																																																																																																																																					
LIP		39,20g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Alubias blancas guisadas a la vinagreta P/ECO																																																																																																																																																																																																							
Pollo asado con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)																																																																																																																																																																																																							
Fruta ECO																																																																																																																																																																																																							
Mazorca de maíz con sal																																																																																																																																																																																																							
Revuelto de brócoli con queso /Fruta																																																																																																																																																																																																							
<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>1083,97</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>51,42g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>164,40mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>10,42mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>109,08g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>49,21g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Lentejas a la hortelana</td></tr> <tr><td colspan="3">Albóndigas a la jardinera con arroz pilaf</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta</td></tr> <tr><td colspan="3">Wok de verduras</td></tr> <tr><td colspan="3">Gambas salteadas con setas /Fruta</td></tr> </table>	25	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		1083,97	PROT		51,42g	CA		164,40mg	FE		10,42mg	HDC		109,08g	LIP		49,21g	P			Lentejas a la hortelana			Albóndigas a la jardinera con arroz pilaf			Fruta			Wok de verduras			Gambas salteadas con setas /Fruta			<table border="1"> <tr><td>26</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>565,39</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>24,79g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>165,69mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>4,83mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>103,68g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>19,98g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Caracolas al pomodoro</td></tr> <tr><td colspan="3">Merluza a la provenzal con zanahoria</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta</td></tr> <tr><td colspan="3">Chips de boniato al horno</td></tr> <tr><td colspan="3">Carne blanca /Fruta</td></tr> </table>	26	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		565,39	PROT		24,79g	CA		165,69mg	FE		4,83mg	HDC		103,68g	LIP		19,98g	P			Caracolas al pomodoro			Merluza a la provenzal con zanahoria			Fruta			Chips de boniato al horno			Carne blanca /Fruta			<table border="1"> <tr><td>27</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>900,64</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>27,54g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>300,27mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>10,31mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>115,76g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>37,47g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Garbanzos con verduras P/ECO</td></tr> <tr><td colspan="3">Coca de titaina valenciana</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta ECO</td></tr> <tr><td colspan="3">Coliflor con patata</td></tr> <tr><td colspan="3">Carne blanca magra /Fruta</td></tr> </table>	27	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		900,64	PROT		27,54g	CA		300,27mg	FE		10,31mg	HDC		115,76g	LIP		37,47g	P			Garbanzos con verduras P/ECO			Coca de titaina valenciana			Fruta ECO			Coliflor con patata			Carne blanca magra /Fruta			<table border="1"> <tr><td>28</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>922,22</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>34,64g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>356,64mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>6,93mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>103,03g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>40,82g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td></tr> <tr><td colspan="3">Jurel bienmesabe con brócoli</td></tr> <tr><td colspan="3">Batido casero de piña colada</td></tr> <tr><td colspan="3">Hervido de verduras</td></tr> <tr><td colspan="3">Tortilla de jamón york /Fruta</td></tr> </table>	28	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		922,22	PROT		34,64g	CA		356,64mg	FE		6,93mg	HDC		103,03g	LIP		40,82g	P			Arroz a la cubana (tomate y huevo)			Jurel bienmesabe con brócoli			Batido casero de piña colada			Hervido de verduras			Tortilla de jamón york /Fruta			<table border="1"> <tr><td>29</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>949,91</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td>31,53g</td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>119,95mg</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>5,36mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>93,81g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>51,11g</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="3">Crema de verduras de temporada con tostones</td></tr> <tr><td colspan="3">Alitas de pollo/ Inf. Contramuslo con patatas</td></tr> <tr><td colspan="3">Fruta</td></tr> <tr><td colspan="3">Habas rehogadas con ajos tiernos</td></tr> <tr><td colspan="3">Hamburguesa de merluza /Fruta</td></tr> </table>	29	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		949,91	PROT		31,53g	CA		119,95mg	FE		5,36mg	HDC		93,81g	LIP		51,11g	P			Crema de verduras de temporada con tostones			Alitas de pollo/ Inf. Contramuslo con patatas			Fruta			Habas rehogadas con ajos tiernos			Hamburguesa de merluza /Fruta		
25	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		1083,97																																																																																																																																																																																																					
PROT		51,42g																																																																																																																																																																																																					
CA		164,40mg																																																																																																																																																																																																					
FE		10,42mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		109,08g																																																																																																																																																																																																					
LIP		49,21g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Lentejas a la hortelana																																																																																																																																																																																																							
Albóndigas a la jardinera con arroz pilaf																																																																																																																																																																																																							
Fruta																																																																																																																																																																																																							
Wok de verduras																																																																																																																																																																																																							
Gambas salteadas con setas /Fruta																																																																																																																																																																																																							
26	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		565,39																																																																																																																																																																																																					
PROT		24,79g																																																																																																																																																																																																					
CA		165,69mg																																																																																																																																																																																																					
FE		4,83mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		103,68g																																																																																																																																																																																																					
LIP		19,98g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Caracolas al pomodoro																																																																																																																																																																																																							
Merluza a la provenzal con zanahoria																																																																																																																																																																																																							
Fruta																																																																																																																																																																																																							
Chips de boniato al horno																																																																																																																																																																																																							
Carne blanca /Fruta																																																																																																																																																																																																							
27	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		900,64																																																																																																																																																																																																					
PROT		27,54g																																																																																																																																																																																																					
CA		300,27mg																																																																																																																																																																																																					
FE		10,31mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		115,76g																																																																																																																																																																																																					
LIP		37,47g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Garbanzos con verduras P/ECO																																																																																																																																																																																																							
Coca de titaina valenciana																																																																																																																																																																																																							
Fruta ECO																																																																																																																																																																																																							
Coliflor con patata																																																																																																																																																																																																							
Carne blanca magra /Fruta																																																																																																																																																																																																							
28	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		922,22																																																																																																																																																																																																					
PROT		34,64g																																																																																																																																																																																																					
CA		356,64mg																																																																																																																																																																																																					
FE		6,93mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		103,03g																																																																																																																																																																																																					
LIP		40,82g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Arroz a la cubana (tomate y huevo)																																																																																																																																																																																																							
Jurel bienmesabe con brócoli																																																																																																																																																																																																							
Batido casero de piña colada																																																																																																																																																																																																							
Hervido de verduras																																																																																																																																																																																																							
Tortilla de jamón york /Fruta																																																																																																																																																																																																							
29	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		949,91																																																																																																																																																																																																					
PROT		31,53g																																																																																																																																																																																																					
CA		119,95mg																																																																																																																																																																																																					
FE		5,36mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		93,81g																																																																																																																																																																																																					
LIP		51,11g																																																																																																																																																																																																					
P																																																																																																																																																																																																							
Crema de verduras de temporada con tostones																																																																																																																																																																																																							
Alitas de pollo/ Inf. Contramuslo con patatas																																																																																																																																																																																																							
Fruta																																																																																																																																																																																																							
Habas rehogadas con ajos tiernos																																																																																																																																																																																																							
Hamburguesa de merluza /Fruta																																																																																																																																																																																																							