

**CEIP FRANCESC ROCA
ALCAIDE**

usuario:frances_roca_alcaide
contraseña:351_frances_roca_alcaide

Març - 2023 MENU MENSUAL
FRANCES ROCA ALCAIDE

FRUITES DE TEMPORADA:

pera, poma
mandarina, banana
kiwi, maduixa
suc natural 1/setmana

**DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP**



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1333

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



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, Núm. CV00275
Disposen de menús adaptats a l'edat dels comensals,
raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.
L'avaluació nutricional està basa en el grup d'edat. Els
nostres menús es preparen d'acord amb les directrius
de la normativa vigent en cada comunitat.

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

<div><div>1</div><div>E</div><div>Amanida fresca ecològica</div><div>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</div><div>Crunch de salmó amb saltejat oriental i soja</div><div>Lacti</div><div>Carabasseta a la planxa</div><div>Carn magra de porc /Fruita</div><div>KCAL 877,24</div><div>PROT 40,14g</div><div>CA 290,63mg</div><div>FE 5,65mg</div><div>HDC 84,90g</div><div>LIP 41,43g</div></div>	<div><div>2</div><div>E</div><div>Encisam, tomaca, col, cogombre, tonyina</div><div>Fesols estofats amb verdures - P/ECO</div><div>Goulash de titot amb creïlles</div><div>Fruita</div><div>Wok de verdures</div><div>Peix a la llima /Fruita</div><div>KCAL 874,13</div><div>PROT 40,89g</div><div>CA 219,69mg</div><div>FE 10,01mg</div><div>HDC 122,32g</div><div>LIP 22,81g</div></div>	<div><div>3</div><div>E</div><div>Amanida fresca ecològica</div><div>Macarrons integrals en salsa pomodoro</div><div>Lluç gratinat provençal amb bròquil</div><div>Fruita ECO</div><div>Caldo de verdures</div><div>Ou /Fruita</div><div>KCAL 785,43</div><div>PROT 24,39g</div><div>CA 199,72mg</div><div>FE 6,76mg</div><div>HDC 109,65g</div><div>LIP 28,98g</div></div>		
<div><div>6</div><div>E</div><div>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</div><div>Crema de pésols amb tostons integrals</div><div>Mandonguilles a la jardineria amb arròs blanc</div><div>Fruita</div><div>Torrada de verdures gratinades</div><div>Remenat d'alls tendres /Fruita</div><div>KCAL 768,63</div><div>PROT 21,74g</div><div>CA 123,66mg</div><div>FE 5,42mg</div><div>HDC 90,17g</div><div>LIP 35,69g</div></div>	<div><div>7</div><div>E</div><div>Hummus de carlota amb nachos</div><div>Fideus a la cassola</div><div>Bacallà amb salsa de mel i mostassa amb tomaca grillé</div><div>Iogurt Artesà</div><div>Broquetes de verdures</div><div>Sandvitx vegetal amb formatge /Fruita</div><div>KCAL 924,79</div><div>PROT 57,96g</div><div>CA 491,40mg</div><div>FE 10,41mg</div><div>HDC 135,45g</div><div>LIP 40,78g</div></div>	<div><div>8</div><div>E</div><div>Amanida fresca ecològica</div><div>Cigrons amb bledes i moniato P/ECO</div><div>Ximo farcit de samfaina casolana</div><div>Fruita ECO</div><div>Bròquil al vapor</div><div>Carn blanca /Fruita</div><div>KCAL 897,33</div><div>PROT 30,59g</div><div>CA 337,60mg</div><div>FE 12,35mg</div><div>HDC 129,06g</div><div>LIP 29,09g</div></div>	<div><div>9</div><div>E</div><div>Amanida fresca ecològica</div><div>Sopa d'olla (vedella, porc, au) amb verdures ECO</div><div>Cuixa a la italiana amb pebrots rostits</div><div>Fruita</div><div>Minestra saltejada</div><div>Peix blanc /Fruita</div><div>KCAL 852,66</div><div>PROT 51,77g</div><div>CA 239,51mg</div><div>FE 9,07mg</div><div>HDC 86,63g</div><div>LIP 38,12g</div></div>	<div><div>10</div><div>E</div><div>Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsca, remolatxa</div><div>Ensaladilla (tonyina, ou, creïlla, pésol, maionesa)</div><div>Arròs a banda (fons de llotja) amb all i oli</div><div>Fruita</div><div>Xips de moniato al forn</div><div>Carn d'au /Fruita</div><div>KCAL 844,81</div><div>PROT 25,87g</div><div>CA 140,92mg</div><div>FE 4,98mg</div><div>HDC 98,41g</div><div>LIP 39,27g</div></div>
<div><div>13</div><div>E</div><div>Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota</div><div>Llenties amb verdures</div><div>Remenat de patates i pa amb tomaca</div><div>Fruita</div><div>Crema de verdures</div><div>Carn magra de porc /Fruita</div><div>KCAL 857,79</div><div>PROT 41,27g</div><div>CA 158,59mg</div><div>FE 10,93mg</div><div>HDC 101,27g</div><div>LIP 32,51g</div></div>	<div><div>14</div><div>E</div><div>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</div><div>Calamars a l'andalusa amb salsa tàrtara cassolana</div><div>Paella valenciana (pollastre de camp, carxofes naturals)</div><div>Gelat</div><div>Bullit de verdures</div><div>Truita de carabasseta i alvocat /Fruita</div><div>KCAL 895,06</div><div>PROT 31,71g</div><div>CA 225,57mg</div><div>FE 3,64mg</div><div>HDC 70,25g</div><div>LIP 54,39g</div></div>	<div><div>15</div><div>E</div><div>Amanida fresca ecològica</div><div>Crema mediterrània de llegums i verdures P/ECO amb tostons integrals</div><div>Fricandó de vedella amb creïlles</div><div>Fruita ECO</div><div>Cous cous amb especíes</div><div>Peix al papillote /Fruita</div><div>KCAL 894,70</div><div>PROT 36,76g</div><div>CA 211,05mg</div><div>FE 9,31mg</div><div>HDC 95,66g</div><div>LIP 38,66g</div></div>	<div><div>16</div><div>E</div><div>Festiu</div><div>Festiu</div><div>Festiu</div><div>Festiu</div><div>Festiu</div><div>Festiu</div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div>	<div><div>17</div><div>E</div><div>Festiu</div><div>Festiu</div><div>Festiu</div><div>Festiu</div><div>Festiu</div><div>Festiu</div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div>
<div><div>20</div><div>E</div><div>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</div><div>Espaguetis integrals a la napolitana</div><div>Suprema de lluç amb carlota vichy</div><div>Fruita</div><div>Escalivada</div><div>Carn d'au /Fruita</div><div>KCAL 789,55</div><div>PROT 28,02g</div><div>CA 212,05mg</div><div>FE 6,07mg</div><div>HDC 115,61g</div><div>LIP 25,10g</div></div>	<div><div>21</div><div>E</div><div>Amanida fresca ecològica</div><div>Sopa d'olla (vedella, porc, au) amb verdures ECO</div><div>Putxero (cigrons, pollastre, vedella, porc, verdura) amb pilota</div><div>Iogurt natural valencià</div><div>Xampinyons gratinats</div><div>Peix a la llima /Fruita</div><div>KCAL 817,82</div><div>PROT 57,35g</div><div>CA 359,08mg</div><div>FE 10,09mg</div><div>HDC 95,34g</div><div>LIP 31,55g</div></div>	<div><div>22</div><div>E</div><div>Dip de moniato rostit amb pics de pa</div><div>Amanida completa (canonges, ou cuit, sardina, espàrrecs, raves)</div><div>Arròs rossejat</div><div>Fruita</div><div>Pésols amb pernil i ceba</div><div>Crepe de verdures /Fruita</div><div>KCAL 892,11</div><div>PROT 31,54g</div><div>CA 233,53mg</div><div>FE 4,79mg</div><div>HDC 103,01g</div><div>LIP 39,04g</div></div>	<div><div>23</div><div>E</div><div>Amanida fresca ecològica</div><div>Llenties a l'hortolana P/ECO</div><div>Llibret casolà d'albergina amb panolla</div><div>Fruita ECO</div><div>Coliflor gratinada</div><div>Llonganisses de pollastre /Fruita</div><div>KCAL 939,87</div><div>PROT 40,63g</div><div>CA 151,39mg</div><div>FE 9,26mg</div><div>HDC 100,62g</div><div>LIP 42,25g</div></div>	<div><div>24</div><div>E</div><div>Encisam, tomaca, olives, carlota i pipes de carabassa</div><div>Guisat de sépia i rap (creïlla, verdura)</div><div>Coca de titaina valenciana</div><div>Fruita</div><div>Tajin de Verdures</div><div>Ous al plat /Fruita</div><div>KCAL 841,98</div><div>PROT 31,93g</div><div>CA 165,04mg</div><div>FE 5,23mg</div><div>HDC 94,03g</div><div>LIP 39,19g</div></div>
<div><div>27</div><div>E</div><div>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</div><div>Crema festival de llegums amb tostons integrals</div><div>Embotit valencià amb faves</div><div>Fruita</div><div>Broquetes de verdures</div><div>Peix blau /Fruita</div><div>KCAL 991,79</div><div>PROT 38,41g</div><div>CA 230,28mg</div><div>FE 13,57mg</div><div>HDC 88,14g</div><div>LIP 53,97g</div></div>	<div><div>28</div><div>E</div><div>Amanida fresca ecològica</div><div>Caragols a la carbonara</div><div>Abadejo a la biscaina</div><div>Lacti</div><div>Ceba tendra i pimentó roig planxa</div><div>Carn roja magra /Fruita</div><div>KCAL 839,34</div><div>PROT 34,30g</div><div>CA 479,72mg</div><div>FE 4,45mg</div><div>HDC 90,76g</div><div>LIP 49,09g</div></div>	<div><div>29</div><div>E</div><div>Amanida fresca ecològica</div><div>Potatge de cigrons amb espinacs (P/ECO)</div><div>Truita de creïlles amb formatge</div><div>Fruita ECO</div><div>Minestra saltejada</div><div>Lasanya de carabasseta /Fruita</div><div>KCAL 773,14</div><div>PROT 31,10g</div><div>CA 447,79mg</div><div>FE 9,41mg</div><div>HDC 93,66g</div><div>LIP 30,94g</div></div>	<div><div>30</div><div>E</div><div>Encisam, tomaca, carlota i formatge fresc</div><div>Sopa d'au amb pasta</div><div>Pollastre rostit amb hortalisses i poma</div><div>Fruita</div><div>Wok de verdures</div><div>Hamburguesa de lluç /Fruita</div><div>KCAL 978,01</div><div>PROT 49,11g</div><div>CA 257,02mg</div><div>FE 6,44mg</div><div>HDC 102,07g</div><div>LIP 51,34g</div></div>	<div><div>31</div><div>E</div><div>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</div><div>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</div><div>Lluç a la planxa amb pésols saltetjats</div><div>Fruita</div><div>Tosta d'hummus</div><div>Carn magra de porc /Fruita</div><div>KCAL 799,79</div><div>PROT 35,94g</div><div>CA 167,43mg</div><div>FE 5,73mg</div><div>HDC 90,66g</div><div>LIP 32,58g</div></div>

**CEIP FRANCESC ROCA
ALCAIDE**

usuario:frances_roca_alcaide
contraseña:351_frances_roca_alcaide

Marzo - 2023 MENU MENSUAL
FRANCES ROCA ALCAIDE

FRUTAS DE TEMPORADA:

pera, manzana
mandarina, banana
kiwi, fresón
zumo natural 1/semana

**DESCARGA
NUESTRA APP**



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1333

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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

Menú revisado por la nutricionista
colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los
comensales, razones éticas, alergias y otras patologías
etc. La evaluación nutricional está basa 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.

<div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div>	<div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div>	<div><div>1</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Ensalada fresca ecológica</div> <div>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</div> <div>Crunch de salmón con salteado oriental y soja</div> <div>Lácteo</div> <div>Calabacín a la plancha</div> <div>Carne magra de cerdo /Fruta</div> <div><div>2</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Lechuga, tomate, col, pepino, atún</div> <div>Pochas estofadas con verduras P/ECO</div> <div>Goulash de pavo con patatas</div> <div>Fruta</div> <div>Wok de verduras</div> <div>Pescado al limón /Fruta</div> <div><div>3</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Ensalada fresca ecológica</div> <div>Macarrones integrales en salsa pomodoro</div> <div>Merluza gratinada provenzal con brócoli</div> <div>Fruta ECO</div> <div>Caldo de verduras</div> <div>Huevo /Fruta</div>
<div><div>6</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</div> <div>Crema de guisantes con tostones integrales</div> <div>Albóndigas a la jardinera con arroz blanco</div> <div>Fruta</div> <div>Tosta de verduras gratinadas</div> <div>Revuelto de ajos tiernos /Fruta</div> <div><div>7</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Hummus de zanahoria con nachos</div> <div>Fideos a la cazuela</div> <div>Bacalao con salsa de miel y mostaza con tomate grillé</div> <div>Yogur Artesano</div> <div>Brochetas de verduras</div> <div>Sandwich vegetal con queso /Fruta</div> <div><div>8</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Ensalada fresca ecológica</div> <div>Garbanzos con acelgas y boniato P/ECO</div> <div>Ximo relleno de pisto casero</div> <div>Fruta ECO</div> <div>Brócoli al vapor</div> <div>Carne blanca /Fruta</div> <div><div>9</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Ensalada fresca ecológica</div> <div>Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ECO</div> <div>Contramuslo a la italiana con pimientos asados</div> <div>Fruta</div> <div>Menestra salteada</div> <div>Pescado blanco /Fruta</div> <div><div>10</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Lechuga, tomate, espinacas, maíz, remolacha</div> <div>Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)</div> <div>Arroz a banda (fondo de lonja) con ajo, aceite</div> <div>Fruta</div> <div>Chips de boniato al horno</div> <div>Carne de ave /Fruta</div>		
<div><div>13</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria</div> <div>Lentejas con verduras</div> <div>Revuelto de patatas y pan con tomate</div> <div>Fruta</div> <div>Crema de verduras</div> <div>Carne magra de cerdo /Fruta</div> <div><div>14</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</div> <div>Calamares a la andaluza con salsa tártara casera</div> <div>Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)</div> <div>Helado</div> <div>Hervido de verduras</div> <div>Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta</div> <div><div>15</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Ensalada fresca ecológica</div> <div>Crema mediterránea de legumbres y verduras P/ECO con tostones integrales</div> <div>Fricandó de ternera con patatas</div> <div>Fruta ECO</div> <div>Cous cous con especias</div> <div>Pescado al papillote /Fruta</div> <div><div>16</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Festivo</div> <div>Festivo</div> <div>Festivo</div> <div>Festivo</div> <div>Festivo</div> <div>Festivo</div> <div><div>17</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Festivo</div> <div>Festivo</div> <div>Festivo</div> <div>Festivo</div> <div>Festivo</div> <div>Festivo</div>		
<div><div>20</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</div> <div>Espaguetis integrales a la napolitana</div> <div>Suprema de merluza con zanahoria vichy</div> <div>Fruta</div> <div>Escalivada</div> <div>Carne de ave /Fruta</div> <div><div>21</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Ensalada fresca ecológica</div> <div>Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ECO</div> <div>Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo, verdura) con pelota</div> <div>Yogur natural valenciano</div> <div>Champiñones gratinados</div> <div>Pescado al limón /Fruta</div> <div><div>22</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Dip de boniato asado con picos de pan</div> <div>Ensalada completa (canónigos, huevo cocido, sardínilla, espárragos, rábano)</div> <div>Arròs rossejat</div> <div>Fruta</div> <div>Guisantes con cebolla y jamón</div> <div>Crepe de verduras /Fruta</div> <div><div>23</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Ensalada fresca ecológica</div> <div>Lentejas a la hortelana P/ECO</div> <div>San jacob casero de berenjena con mazorca de maíz</div> <div>Fruta ECO</div> <div>Coliflor gratinada</div> <div>Longanizas de pollo /Fruta</div> <div><div>24</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y pipas de calabaza</div> <div>Guisado de sepia y rape (patatas, verduras)</div> <div>Coca de titaina valenciana</div> <div>Fruta</div> <div>Tajín de Verduras</div> <div>Huevos al plato /Fruta</div>		
<div><div>27</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</div> <div>Crema festival de legumbres con tostones integrales</div> <div>Embutido valenciano con habas</div> <div>Fruta</div> <div>Brochetas de verduras</div> <div>Pescado azul /Fruta</div> <div><div>28</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Ensalada fresca ecológica</div> <div>Caracolas a la carbonara</div> <div>Bacalao a la vizcaína</div> <div>Lácteo</div> <div>Cebolleta y pimiento rojo plancha</div> <div>Carne roja magra /Fruta</div> <div><div>29</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Ensalada fresca ecológica</div> <div>Potaje de garbanzos con espinacas (P/ECO)</div> <div>Tortilla de patata con queso</div> <div>Fruta ECO</div> <div>Menestra salteada</div> <div>Lasaña de calabacín /Fruta</div> <div><div>30</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco</div> <div>Sopa de ave con fideos</div> <div>Pollo rustido con bresa de verduras y manzana</div> <div>Fruta</div> <div>Wok de verduras</div> <div>Hamburguesa de merluza /Fruta</div> <div><div>31</div><div>E</div><div>1º</div><div>2º</div><div>P</div></div> <div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div> <div>Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</div> <div>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</div> <div>Merluza a la plancha con guisantes salteados</div> <div>Fruta</div> <div>Tosta de hummus</div> <div>Carne magra de cerdo /Fruta</div>		