


OVOLÁCTEOVEGETARIANO

DICIEMBRE-DESEMBRE 2022

<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA UVA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 		<p>PUEDES SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 01</u> Arroz con tomate Arròs amb tomaca Judías verdes salteadas Fesols tendres saltats Fruta-Fruita 689,9Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,3g - HC:98,0g AGS:3,6g - Azúcares:21,9g - Sal:5,4g</p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 02</u> Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta-Fruita 627,0Kcal - Prot:15,6g - Lip:9,8g - HC:115,3g AGS:1,7g - Azúcares:25,8g - Sal:5,1g</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 05</u> Crema de calabacín con queso Crema de carabasseta amb formatge Tortilla francesa Truita francesa Fruta-Fruita 548,8Kcal - Prot:14,7g - Lip:13,7g - HC:81,9g AGS:2,2g - Azúcares:24,5g - Sal:3,8g</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 06</u> FESTIVO FESTIU</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 07</u> Arroz con tomate Arròs amb tomaca Tortilla francesa Truita francesa Fruta-Fruita 665,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:17,5g - HC:93,2g AGS:2,5g - Azúcares:20,8g - Sal:5,4g</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 08</u> FESTIVO FESTIU</p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 09</u> Alubias pintas con verduras Fesols pintes amb verdures Parrillada de verduras Graella de verdures Fruta-Fruita 651,2Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,9g - HC:94,7g AGS:4,4g - Azúcares:22,7g - Sal:4,5g</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 12</u> Lentejas estofadas con puerros Llentilles estofades amb porros Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta-Fruita 543,6Kcal - Prot:16,9g - Lip:15,6g - HC:73,7g AGS:2,0g - Azúcares:22,6g - Sal:0,9g</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 13</u> Ensalada-Amanida Espirales napolitana con queso Espirals napolitana amb formatge Menestra de verduras Menestra de verdures Lácteo Lacti 471,7Kcal - Prot:11,4g - Lip:8,4g - HC:82,3g AGS:1,4g - Azúcares:24,0g - Sal:4,6g</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 14</u> Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdures Verduras asadas Verdures rostides Fruta-Fruita 609,4Kcal - Prot:18,2g - Lip:9,3g - HC:107,2g AGS:1,6g - Azúcares:24,8g - Sal:4,5g</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 15</u> Arroz con verduras Arròs amb verdures Tortilla francesa Truita francesa Fruta-Fruita 557,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:12,1g - HC:80,1g AGS:2,5g - Azúcares:18,8g - Sal:3,6g</p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 16</u> Crema de zanahoria Crema de carlota Hamburguesa vegetal se seitán Hamburguesa vegetal de seitan Fruta-Fruita 757,0Kcal - Prot:17,3g - Lip:10,0g - HC:144,2g AGS:1,7g - Azúcares:25,7g - Sal:7,2g</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 19</u> Ensalada-Amanida Fideuà de verduras Fideuà de verdures Nuggets de brócoli y queso Nuggets de brócoli i formatge Fruta-Fruita 664,9Kcal - Prot:13,7g - Lip:13,0g - HC:120,1g AGS:1,7g - Azúcares:24,1g - Sal:8,4g</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 20</u> Crema de zanahoria Crema de carlota Tortilla francesa Truita francesa Fruta-Fruita 608,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,2g - HC:83,7g AGS:2,8g - Azúcares:22,7g - Sal:2,8g</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 21</u> Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Parrillada de verduras Graella de verdures Fruta-Fruita 637,3Kcal - Prot:21,5g - Lip:18,4g - HC:93,9g AGS:4,3g - Azúcares:19,5g - Sal:6,5g</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 22</u> Guiso de alubias pintas con arroz Guisat de fesols pintes amb arròs Tortilla francesa con maíz salteado Truita francesa amb dacsa saltada Yogur de sabor Iogurt de sabor 743,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,1g - HC:132,7g AGS:3,1g - Azúcares:31,1g - Sal:6,7g</p>	