


SIN FRUTOS SECOS

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> Ensalada-Amanida Arroz a banda Arròs a banda Contramuslo de pollo al horno Contracuixa de pollastre al forn Fruta-Fruita 689,9Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,3g - HC:98,0g AGS:3,6g - Azúcares:21,9g- Sal:3,9g</p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 02</u> Ensalada-Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta-Fruita 615,7Kcal - Prot:25,0g - Lip:14,8g - HC:93,6g AGS:6,8g - Azúcares:16,8g - Sal:5,6g</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 05</u> Crema de calabacín con queso Crema de carabasseta amb formatge Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta-Fruita 487,4Kcal - Prot:20,2g - Lip:9,8g - HC:75,9g AGS:2,1g-Azúcares:22,7g - Sal:6,9g</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 06</u></p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 07</u> Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Tortilla francesa con queso Truita francesa amb formatge 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></p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 09</u> Ensalada-Amanida Alubias pintas con verduras Fesols pintes amb verdures Lenguadina en su jugo Llenguadina al su suc Fruta-Fruita 662,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,9g - HC:94,4g AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,9g</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 12</u> Ensalada-Amanida Lentejas estofadas con puerros Llentilles estofades amb porros Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta-Fruita 598,3Kcal - Prot:39,2g - Lip:18,7g - HC:64,8g AGS:4,6g- Azúcares:17,0g - Sal:3,0g</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 13</u> Ensalada-Amanida Espirales napolitana con queso Espirals napolitana amb formatge Escalope de pollo en pepitoria Escalopa de pollastre en pepitoria Lácteo-Lacti 754,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:38,1g - HC:73,1g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:3,8g</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 14</u> Ensalada-Amanida Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdures Filete de pavo al horno Filet de titot al forn Fruta-Fruita 624,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:12,1g - HC:97,0g AGS:2,0g - Azúcares:19,5g - Sal:5,9g</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 15</u> Arroz rosechat Arròs rosechat Lomo de cerdo a la riojana Llomello de porc a la riojana Fruta-Fruita 683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:5,9g</p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 16</u> Crema parmentier Crema parmentier Salmón en salsa holandesa con zanahoria parisina Salmó en salsa holandesa amb carlota parisenca Fruta-Fruita 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 19</u> Ensalada-Amanida Fideuà de marisco Fideuà de marisc Nuggets de brócoli y queso Nuggets de brócoli i formatge Fruta-Fruita 433,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:7,1g - HC:68,7g AGS:1,3g-Azúcares:17,3g - Sal:4,0g</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 20</u> Crema de zanahoria Crema de carlota Albondigas de ternera en salsa española con patatas Mandonguilles de vedella en salsa espanyola amb creïlles Fruta-Fruita 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 21</u> Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Pollo asado al limón Pollastre rostit a la llima Fruta-Fruita 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g</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 dacsà saltada Yogur Iogurt 602,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:16,1g - HC:80,6g AGS:4,7g - Azúcares:29,5g - Sal:8,1g</p>	