

<u>ESTE MES SE SERVIRÁN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA PLÁTANO 	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. TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA	<u>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</u> Ensalada-Amanida Coditos con tomate Colzets amb tomaca Filete de merluza a la mediterránea Filet de lluç a la mediterrània Fruta-Fruita 814,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,1g - HC:121,2g AGS:3,2g - Azúcares:19,3g - Sal:3,7g	<u>JUEVES/DIJOUS 02</u> Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Pollo asado al limón Pollastre rostit a la llima Yogur blanco azucarado logurt blanc amb sucre 655,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:16,2g - HC:104,9g AGS:3,2g - Azúcares:16,8g - Sal:6,0g	<u>VIERNES/DIVENDRES 03</u> Ensalada-Amanida Crema de zanahoria Crema de carlota Albóndigas de ternera en salsa española con patatas Mandonguillos de vedella en salsa espanyola amb creïlles Fruta-Fruita 849,8Kcal - Prot:35,5g - Lip:33,0g - HC:94,7g AGS:9,1g - Azúcares:26,7g - Sal:10,6g
<u>LUNES/DILLUNS 06</u> Ensalada-Amanida Lentejas vegetarianas Llentilles vegetarianes Estofado de pollo al curry con patatas Estofat de pollastre al curri amb creïlles Fruta-Fruita 871,8Kcal - Prot:49,0g - Lip:28,9g - HC:97,7g AGS:1,5g - Azúcares:22,6g - Sal:3,4g	<u>MARTES/DIMARTS 07</u> Ensalada-Amanida Pasta lazos con salsa carbonara Pasta llaços amb salsa carbonara Abadejo al horno con ajitos Abadejo al forn amb alls Natillas de chocolate Natilles de xocolata 1315,0Kcal - Prot:62,3g - Lip:66,1g - HC:118,3g AGS:26,6g - Azúcares:18,9g - Sal:9,3g	<u>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</u> Ensalada-Amanida Sopa con fideos Sopa amb fideus Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Zumo de naranja natural / Suc taronja natural 772,1Kcal - Prot:33,6g - Lip:39,7g - HC:67,5g AGS:5,8g - Azúcares:17,6g - Sal:5,7g	<u>JUEVES/DIJOUS 09</u> Ensalada-Amanida Crema de verduras Crema de verdures Ragout de ternera estofada con patatas Ragout de vedella estofat amb creïlles Fruta-Fruita 664,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:95,8g AGS:2,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,9g	<u>VIERNES/DIVENDRES 10</u> Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Calamares a la romana Calamars a la romana Fruta-Fruita 669,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:13,0g - HC:104,1g AGS:2,3g - Azúcares:21,7g - Sal:9,7g
<u>LUNES/DILLUNS 13</u> Ensalada-Amanida Lentejas caseras Llentilles casolanes Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas Mandonguillos mixtes a la jardineria amb creïlles Fruta-Fruita 818,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:38,6g - HC:85,1g AGS:1,2g - Azúcares:21,2g - Sal:5,1g	<u>MARTES/DIMARTS 14</u> <u>JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA</u> Ensalada-Amanida PASTA E FIGIOLE: Macarrones napolitana Macarrons napolitana UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI: Filete de merluza a la parmesana Filet de lluç a la parmesana Fruta-Fruita 765,5Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,8g - HC:105,7g AGS:7,7g - Azúcares:27,1g - Sal:4,7g 	<u>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</u> Ensalada-Amanida Crema de calabaza Crema de carabassa Muslo de pollo asado a las finas hierbas Cuixa de pollastre rostit a les fines herbes Fruta-Fruita 748,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,9g - HC:112,8g AGS:3,5g - Azúcares:21,9g - Sal:7,1g	<u>JUEVES/DIJOUS 16</u> Ensalada-Amanida Guisado de garbanzos con verduras Guisat de cigrons amb verdures Tortilla francesa con jamón york Truita francesa amb pernil dolç Yogur blanco azucarado logurt blanc amb sucre 653,0Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,3g - HC:82,1g AGS:4,5g - Azúcares:21,3g - Sal:10,4g	<u>VIERNES/DIVENDRES 17</u> <u>¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!</u> Ensalada-Amanida Paella valenciana con alcachofas Paella valenciana amb carxofes Delicias de pescado Delícies de peix Fruta-Fruita 633,1Kcal - Prot:24,0g - Lip:9,6g - HC:111,2g AGS:1,6g - Azúcares:21,3g - Sal:6,6g 
<u>LUNES/DILLUNS 20</u> Ensalada-Amanida Crema de verduras Crema de verdures Estofado de pollo a la jardinera con patatas Estofat de pollastre a la jardineria amb creïlles Fruta-Fruita 630,1Kcal - Prot:35,1g - Lip:11,1g - HC:94,4g AGS:1,8g - Azúcares:21,3g - Sal:8,5g	<u>MARTES/DIMARTS 21</u> Ensalada-Amanida Sopa con lluvia Sopa amb pluja Hamburguesa de ternera al horno con pisto Hamburguesa de vedella al forn amb samfaina Flan de vainilla-Flam de vainilla 670,8Kcal - Prot:37,5g - Lip:21,7g - HC:77,2g AGS:5,1g - Azúcares:21,1g - Sal:4,9g	<u>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</u> Ensalada-Amanida Coditos con verduras Colzets amb verdures Abadejo con aceite de pimentón Abadejo amb oli de pebre roig Zumo de naranja natural / Suc taronja natural 589,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,2g - HC:75,3g AGS:3,8g - Azúcares:20,6g - Sal:11,2g	<u>JUEVES/DIJOUS 23</u> Ensalada-Amanida Arroz con bacalao Arròs amb bacallà Croquetas de jamón Croquetes de pernil Fruta-Fruita 751,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:18,9g - HC:109,0g AGS:4,1g - Azúcares:26,4g - Sal:6,4g 	<u>VIERNES/DIVENDRES 24</u> Ensalada-Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta-Fruita 669,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:16,6g - HC:100,2g AGS:7,2g - Azúcares:16,1g - Sal:5,4g
<u>LUNES/DILLUNS 27</u> Ensalada-Amanida Crema de calabacín con queso Crema de carabasseta amb formatge Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta-Fruita 592,8Kcal - Prot:26,0g - Lip:11,1g - HC:93,0g AGS:2,5g - Azúcares:24,0g - Sal:8,5g	<u>MARTES/DIMARTS 28</u> Ensalada-Amanida Potaje de garbanzos con acelgas Potatge de cigrons amb bledes Tortilla francesa con queso Truita francesa amb formatge Fruta-Fruita 733,4Kcal - Prot:34,6g - Lip:16,8g - HC:107,8g AGS:4,2g - Azúcares:16,5g - Sal:8,0g		 Zumo de naranja natural / Suc taronja natural	