

SIN CARNE

ENERO/GENER 2023

<u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA UVA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON 		PUEDEN 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		
LUNES/DILLUNS 09 Crema de verduras Crema de verduras Merluza en su jugo con patatas Lluç al seu suc amb creïlles Fruta-Fruita 576,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:10,0g - HC:90,5g AGS:1,7g- Azúcares:20,0g - Sal:5,5g	MARTES/DIMARTS 10 Sopa de verduras Sopa de verduras Hamburguesa vegetal de verduras con pisto Hamburguesa vegetal de verduras amb samfaina Flan de vainilla-Flam de vainilla 621,5Kcal - Prot:17,7g - Lip:20,0g - HC:88,6g AGS:2,7g - Azúcares:24,3g - Sal:2,9g	MIÉRCOLES/DIMECRES 11 Ensalada-Amanida Coditos con verduras Colzets amb verdures Palometa con aceite de pimentón Palometa amb oli de pebre roig Fruta-Fruita 609,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:18,3g - HC:87,5g AGS:2,5g - Azúcares:27,1g - Sal:8,4g	JUEVES/DIJOUS 12 Ensalada-Amanida Arroz a banda Arròs a banda Filete de merluza al horno Filet de lluç al forn Fruta-Fruita 689,9Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,3g - HC:98,0g AGS:3,6g - Azúcares:21,9g - Sal:5,4g	VIERNES/DIVENDRES 13 Ensalada-Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta-Fruita 646,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:12,3g - HC:97,5g AGS:2,1g - Azúcares:18,7g - Sal:6,9g
LUNES/DILLUNS 16 Crema de calabacín con queso Crema de carabasseta amb formatge Judías verdes salteadas Fesols tendres saltats Fruta-Fruita 576,3Kcal - Prot:15,0g - Lip:20,5g - HC:76,3g AGS:3,3g- Azúcares:23,6g - Sal:2,9g	MARTES/DIMARTS 17 Ensalada-Amanida Potaje de garbanzos con acelgas Potatge de cigrins amb bledes Tortilla francesa de queso Truita francesa de formatge Fruta-Fruita 548,0Kcal - Prot:20,1g - Lip:8,6g - HC:94,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,4g - Sal:7,1g	MIÉRCOLES/DIMECRES 18 Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Fogonero al ajo y perejil Fogoner amb all i julivert Fruta-Fruita 664,4Kcal - Prot:24,0g - Lip:17,5g - HC:93,0g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:5,7g	JUEVES/DIJOUS 19 Sopa de verduras Sopa de verduras Hamburguesa vegetal de verduras con menestra de verduras y patatas Hamburguesa vegetal de verduras amb menestra de verdres i creïlles Yogur de macedonia logurt de macedònia 708,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:22,0g - HC:99,3g AGS:4,8g - Azúcares:29,4g - Sal:5,7g	VIERNES/DIVENDRES 20 Ensalada-Amanida Alubias pintas con verduras Fesols pintes amb verdres Skipper de bacalao Skipper de bacallà Fruta-Fruita 662,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,9g - HC:94,4g AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,9g
LUNES/DILLUNS 23 Ensalada-Amanida 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	MARTES/DIMARTS 24 Ensalada-Amanida Espirales napolitana con queso Espirals napolitana amb formatge Menestra de verduras Menestra de verdres Natillas de vainilla Natilles de vainilla 572,4Kcal - Prot:17,2g - Lip:20,8g - HC:75,4g AGS:5,8g - Azúcares:20,4g - Sal:5,3g	MIÉRCOLES/DIMECRES 25 Ensalada-Amanida Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdres Filete de merluza al horno Filet de lluç al forn Fruta-Fruita 624,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:12,1g - HC:97,0g AGS:2,0g - Azúcares:19,5g - Sal:5,9g	JUEVES/DIJOUS 26 Arroz con verduras Arròs amb verdres Tortilla francesa Truita francesa Coca de chocolate Coca de xocolate  683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:3,1g	VIERNES/DIVENDRES 27 Crema de zanahoria Crema de carlota 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
LUNES/DILLUNS 30 Ensalada-Amanida Fideuá 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	MARTES/DIMARTS 31 Crema de zanahoria Crema de carlota Fogonero al horno con patatas Fogoner al forn amb creïlles Fruta-Fruita 608,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,2g - HC:83,7g AGS:2,8g - Azúcares:22,7g - Sal:2,8g			