

CEIP Comunitat Valenciana

usuàrio: comunitat_valenciana
 contraseña: 114_comunitat_valenciana

Maig - 2024 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

banana, pera
 maduixa, taronja
 taronja, poma

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 38

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassat (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 basada 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.

<p>1</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>2</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>3</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>4</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>5</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>6</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>7</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>8</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>9</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>10</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>11</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>12</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>13</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>14</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>15</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>16</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>17</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>18</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>19</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>20</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>21</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>22</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>23</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>24</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>25</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>26</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>27</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>28</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>29</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>30</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>31</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

CEIP Comunitat Valenciana

usuario: comunitat_valenciana
 contraseña: 114_comunitat_valenciana

Mayo - 2024 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera
 fresa, naranja
 pinya

DESCARGA
 NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 38

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 basada 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.

<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>1</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	1		KCAL	1º	Festivo	PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>2</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada con fruta</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lentejas a la hortelana P/ECO</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Tortilla de espinacas con tomate en aceite de albahaca</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Yogur Artesano</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Espárragos con jamón</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Merluza con berenjenas a la miel /Fruta</td><td></td></tr> </table>	2		KCAL	1º	Ensalada con fruta	PROT	2º	Lentejas a la hortelana P/ECO	CA	P	Tortilla de espinacas con tomate en aceite de albahaca	FE		Yogur Artesano	HDC		Espárragos con jamón	LIP		Merluza con berenjenas a la miel /Fruta		<table border="1"> <tr><td>3</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Macarrones integrales con boloñesa vegetal, tomate y queso</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Bacaladilla andaluza (harina de garbanzos) con brócoli</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta ECO</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de calabacín</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Longanizas de pollo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	3		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	PROT	2º	Macarrones integrales con boloñesa vegetal, tomate y queso	CA	P	Bacaladilla andaluza (harina de garbanzos) con brócoli	FE		Fruta ECO	HDC		Crema de calabacín	LIP		Longanizas de pollo /Fruta										
E		KCAL																																																																																																											
1º		PROT																																																																																																											
2º		CA																																																																																																											
P		FE																																																																																																											
		HDC																																																																																																											
		LIP																																																																																																											
E		KCAL																																																																																																											
1º		PROT																																																																																																											
2º		CA																																																																																																											
P		FE																																																																																																											
		HDC																																																																																																											
		LIP																																																																																																											
1		KCAL																																																																																																											
1º	Festivo	PROT																																																																																																											
2º		CA																																																																																																											
P		FE																																																																																																											
		HDC																																																																																																											
		LIP																																																																																																											
2		KCAL																																																																																																											
1º	Ensalada con fruta	PROT																																																																																																											
2º	Lentejas a la hortelana P/ECO	CA																																																																																																											
P	Tortilla de espinacas con tomate en aceite de albahaca	FE																																																																																																											
	Yogur Artesano	HDC																																																																																																											
	Espárragos con jamón	LIP																																																																																																											
	Merluza con berenjenas a la miel /Fruta																																																																																																												
3		KCAL																																																																																																											
1º	Ensalada fresca ecológica	PROT																																																																																																											
2º	Macarrones integrales con boloñesa vegetal, tomate y queso	CA																																																																																																											
P	Bacaladilla andaluza (harina de garbanzos) con brócoli	FE																																																																																																											
	Fruta ECO	HDC																																																																																																											
	Crema de calabacín	LIP																																																																																																											
	Longanizas de pollo /Fruta																																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>6</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Ragout de magro con cous cous</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Chips de boniato al horno</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td></td></tr> </table>	6		KCAL	1º	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	PROT	2º	Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones	CA	P	Ragout de magro con cous cous	FE		Fruta	HDC		Chips de boniato al horno	LIP		Pescado al limón /Fruta		<table border="1"> <tr><td>7</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Tosta de hummus</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Ensalada de espirales, vegetales, cherrys y queso</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Tortilla de atún con calabacín a la plancha</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Hervido valenciano</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td></td></tr> </table>	7		KCAL	1º	Tosta de hummus	PROT	2º	Ensalada de espirales, vegetales, cherrys y queso	CA	P	Tortilla de atún con calabacín a la plancha	FE		Fruta	HDC		Hervido valenciano	LIP		Carne blanca /Fruta		<table border="1"> <tr><td>8</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Garbanzos templados con calabaza</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Alitas de pollo a la barbacoa (Inf: Contramuslos deshuesado) con patatas</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Lácteo</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Brócoli al vapor</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td></td></tr> </table>	8		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	PROT	2º	Garbanzos templados con calabaza	CA	P	Alitas de pollo a la barbacoa (Inf: Contramuslos deshuesado) con patatas	FE		Lácteo	HDC		Brócoli al vapor	LIP		Pescado blanco /Fruta		<table border="1"> <tr><td>9</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Crunch de salmón con tirabeques salteados</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta ECO</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Menestra salteada</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td></td></tr> </table>	9		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	PROT	2º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	CA	P	Crunch de salmón con tirabeques salteados	FE		Fruta ECO	HDC		Menestra salteada	LIP		Carne blanca magra /Fruta		<table border="1"> <tr><td>10</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Gazpacho de sandía</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Alubias blancas guisadas a la vinagreta P/ECO</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Pizza margarita con champiñones</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Escalivada</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td></td></tr> </table>	10		KCAL	1º	Gazpacho de sandía	PROT	2º	Alubias blancas guisadas a la vinagreta P/ECO	CA	P	Pizza margarita con champiñones	FE		Fruta	HDC		Escalivada	LIP		Pescado al papillote /Fruta	
6		KCAL																																																																																																											
1º	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	PROT																																																																																																											
2º	Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones	CA																																																																																																											
P	Ragout de magro con cous cous	FE																																																																																																											
	Fruta	HDC																																																																																																											
	Chips de boniato al horno	LIP																																																																																																											
	Pescado al limón /Fruta																																																																																																												
7		KCAL																																																																																																											
1º	Tosta de hummus	PROT																																																																																																											
2º	Ensalada de espirales, vegetales, cherrys y queso	CA																																																																																																											
P	Tortilla de atún con calabacín a la plancha	FE																																																																																																											
	Fruta	HDC																																																																																																											
	Hervido valenciano	LIP																																																																																																											
	Carne blanca /Fruta																																																																																																												
8		KCAL																																																																																																											
1º	Ensalada fresca ecológica	PROT																																																																																																											
2º	Garbanzos templados con calabaza	CA																																																																																																											
P	Alitas de pollo a la barbacoa (Inf: Contramuslos deshuesado) con patatas	FE																																																																																																											
	Lácteo	HDC																																																																																																											
	Brócoli al vapor	LIP																																																																																																											
	Pescado blanco /Fruta																																																																																																												
9		KCAL																																																																																																											
1º	Ensalada fresca ecológica	PROT																																																																																																											
2º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	CA																																																																																																											
P	Crunch de salmón con tirabeques salteados	FE																																																																																																											
	Fruta ECO	HDC																																																																																																											
	Menestra salteada	LIP																																																																																																											
	Carne blanca magra /Fruta																																																																																																												
10		KCAL																																																																																																											
1º	Gazpacho de sandía	PROT																																																																																																											
2º	Alubias blancas guisadas a la vinagreta P/ECO	CA																																																																																																											
P	Pizza margarita con champiñones	FE																																																																																																											
	Fruta	HDC																																																																																																											
	Escalivada	LIP																																																																																																											
	Pescado al papillote /Fruta																																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>13</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lentejas pardinas estofadas P/ECO</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Tortilla de patata con queso fresco</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Brochetas de verduras</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Carne de ave /Fruta</td><td></td></tr> </table>	13		KCAL	1º	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	PROT	2º	Lentejas pardinas estofadas P/ECO	CA	P	Tortilla de patata con queso fresco	FE		Fruta	HDC		Brochetas de verduras	LIP		Carne de ave /Fruta		<table border="1"> <tr><td>14</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Sopa de ave</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Escalope de lomo (empanado casero) con "samfaina"</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Berenjena gratinada al horno</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Hamburguesa de merluza /Fruta</td><td></td></tr> </table>	14		KCAL	1º	Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria	PROT	2º	Sopa de ave	CA	P	Escalope de lomo (empanado casero) con "samfaina"	FE		Fruta	HDC		Berenjena gratinada al horno	LIP		Hamburguesa de merluza /Fruta		<table border="1"> <tr><td>15</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Gazpacho andaluz P/ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Ensalada completa con caballa</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Arroz a banda con galeras</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta ECO</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Parrillada de verduras</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de ajos tiernos /Fruta</td><td></td></tr> </table>	15		KCAL	1º	Gazpacho andaluz P/ECO	PROT	2º	Ensalada completa con caballa	CA	P	Arroz a banda con galeras	FE		Fruta ECO	HDC		Parrillada de verduras	LIP		Revuelto de ajos tiernos /Fruta		<table border="1"> <tr><td>16</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>DÍA DEL CELÍACO Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Garbanzos con verduras</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Pollo al horno con patatas asadas</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Yogur valenciano</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Cous cous con especias</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td></td></tr> </table>	16		KCAL	1º	DÍA DEL CELÍACO Ensalada fresca ecológica	PROT	2º	Garbanzos con verduras	CA	P	Pollo al horno con patatas asadas	FE		Yogur valenciano	HDC		Cous cous con especias	LIP		Pescado azul /Fruta		<table border="1"> <tr><td>17</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>RECETA GANADORA 7ª EDICIÓN Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Espaguetis con salsa secreta</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Merluza a la provenzal con lechuga trocadero</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Ensalada completa</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td></td></tr> </table>	17		KCAL	1º	RECETA GANADORA 7ª EDICIÓN Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur	PROT	2º	Espaguetis con salsa secreta	CA	P	Merluza a la provenzal con lechuga trocadero	FE		Fruta	HDC		Ensalada completa	LIP		Carne blanca magra /Fruta	
13		KCAL																																																																																																											
1º	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	PROT																																																																																																											
2º	Lentejas pardinas estofadas P/ECO	CA																																																																																																											
P	Tortilla de patata con queso fresco	FE																																																																																																											
	Fruta	HDC																																																																																																											
	Brochetas de verduras	LIP																																																																																																											
	Carne de ave /Fruta																																																																																																												
14		KCAL																																																																																																											
1º	Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria	PROT																																																																																																											
2º	Sopa de ave	CA																																																																																																											
P	Escalope de lomo (empanado casero) con "samfaina"	FE																																																																																																											
	Fruta	HDC																																																																																																											
	Berenjena gratinada al horno	LIP																																																																																																											
	Hamburguesa de merluza /Fruta																																																																																																												
15		KCAL																																																																																																											
1º	Gazpacho andaluz P/ECO	PROT																																																																																																											
2º	Ensalada completa con caballa	CA																																																																																																											
P	Arroz a banda con galeras	FE																																																																																																											
	Fruta ECO	HDC																																																																																																											
	Parrillada de verduras	LIP																																																																																																											
	Revuelto de ajos tiernos /Fruta																																																																																																												
16		KCAL																																																																																																											
1º	DÍA DEL CELÍACO Ensalada fresca ecológica	PROT																																																																																																											
2º	Garbanzos con verduras	CA																																																																																																											
P	Pollo al horno con patatas asadas	FE																																																																																																											
	Yogur valenciano	HDC																																																																																																											
	Cous cous con especias	LIP																																																																																																											
	Pescado azul /Fruta																																																																																																												
17		KCAL																																																																																																											
1º	RECETA GANADORA 7ª EDICIÓN Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur	PROT																																																																																																											
2º	Espaguetis con salsa secreta	CA																																																																																																											
P	Merluza a la provenzal con lechuga trocadero	FE																																																																																																											
	Fruta	HDC																																																																																																											
	Ensalada completa	LIP																																																																																																											
	Carne blanca magra /Fruta																																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>20</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arroz tres delicias</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Bacalao a la vizcaína</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Gazpacho</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	20		KCAL	1º	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	PROT	2º	Arroz tres delicias	CA	P	Bacalao a la vizcaína	FE		Fruta	HDC		Gazpacho	LIP		Carne magra de cerdo /Fruta		<table border="1"> <tr><td>21</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Crema de alubias y verduras</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Goulash de pavo con trigo tierno</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Moje murciano</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td></td></tr> </table>	21		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	PROT	2º	Crema de alubias y verduras	CA	P	Goulash de pavo con trigo tierno	FE		Fruta	HDC		Moje murciano	LIP		Pescado al limón /Fruta		<table border="1"> <tr><td>22</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Hummus de garbanzos con nachos</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fideuà de verduras con salsa de soja</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Tabulé de couscous</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Albóndigas vegetales /Fruta</td><td></td></tr> </table>	22		KCAL	1º	Hummus de garbanzos con nachos	PROT	2º	Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)	CA	P	Fideuà de verduras con salsa de soja	FE		Fruta	HDC		Tabulé de couscous	LIP		Albóndigas vegetales /Fruta		<table border="1"> <tr><td>23</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Chupito de crema de melón</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Corvina a la plancha al aceite de pimentón con zanahoria baby</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Yogur natural</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td></td></tr> </table>	23		KCAL	1º	Chupito de crema de melón	PROT	2º	Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)	CA	P	Corvina a la plancha al aceite de pimentón con zanahoria baby	FE		Yogur natural	HDC		Cebolleta y pimiento rojo plancha	LIP		Carne blanca /Fruta		<table border="1"> <tr><td>24</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lentejas con verduras con arroz integral</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>San Jacobo casero de berenjena, queso y pavo con maíz salteado</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta ECO</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de calabacín</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Tortilla de cebolla /Fruta</td><td></td></tr> </table>	24		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	PROT	2º	Lentejas con verduras con arroz integral	CA	P	San Jacobo casero de berenjena, queso y pavo con maíz salteado	FE		Fruta ECO	HDC		Crema de calabacín	LIP		Tortilla de cebolla /Fruta	
20		KCAL																																																																																																											
1º	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	PROT																																																																																																											
2º	Arroz tres delicias	CA																																																																																																											
P	Bacalao a la vizcaína	FE																																																																																																											
	Fruta	HDC																																																																																																											
	Gazpacho	LIP																																																																																																											
	Carne magra de cerdo /Fruta																																																																																																												
21		KCAL																																																																																																											
1º	Ensalada fresca ecológica	PROT																																																																																																											
2º	Crema de alubias y verduras	CA																																																																																																											
P	Goulash de pavo con trigo tierno	FE																																																																																																											
	Fruta	HDC																																																																																																											
	Moje murciano	LIP																																																																																																											
	Pescado al limón /Fruta																																																																																																												
22		KCAL																																																																																																											
1º	Hummus de garbanzos con nachos	PROT																																																																																																											
2º	Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)	CA																																																																																																											
P	Fideuà de verduras con salsa de soja	FE																																																																																																											
	Fruta	HDC																																																																																																											
	Tabulé de couscous	LIP																																																																																																											
	Albóndigas vegetales /Fruta																																																																																																												
23		KCAL																																																																																																											
1º	Chupito de crema de melón	PROT																																																																																																											
2º	Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)	CA																																																																																																											
P	Corvina a la plancha al aceite de pimentón con zanahoria baby	FE																																																																																																											
	Yogur natural	HDC																																																																																																											
	Cebolleta y pimiento rojo plancha	LIP																																																																																																											
	Carne blanca /Fruta																																																																																																												
24		KCAL																																																																																																											
1º	Ensalada fresca ecológica	PROT																																																																																																											
2º	Lentejas con verduras con arroz integral	CA																																																																																																											
P	San Jacobo casero de berenjena, queso y pavo con maíz salteado	FE																																																																																																											
	Fruta ECO	HDC																																																																																																											
	Crema de calabacín	LIP																																																																																																											
	Tortilla de cebolla /Fruta																																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>27</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Gazpacho andaluz</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Ensalada de coditos con vegetales y queso</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Merluza a la marinera con mejillones</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Tosta de hummus</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td></td></tr> </table>	27		KCAL	1º	Gazpacho andaluz	PROT	2º	Ensalada de coditos con vegetales y queso	CA	P	Merluza a la marinera con mejillones	FE		Fruta	HDC		Tosta de hummus	LIP		Carne blanca /Fruta		<table border="1"> <tr><td>28</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Sopa minestrone con verduras ecológicas</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Tortilla de patata con pan, tomate y jamón</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta ECO</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Calabacín a la plancha</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td></td></tr> </table>	28		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	PROT	2º	Sopa minestrone con verduras ecológicas	CA	P	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	FE		Fruta ECO	HDC		Calabacín a la plancha	LIP		Pescado al limón /Fruta		<table border="1"> <tr><td>29</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>FESTIVAL DE LOS COLORES Samosas de verduras</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Garbanzos de la india "Chana Masala"</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Pollo tikka masala con arroz basmati</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Lassi de mango y zanahoria</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Patatas al gratén</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de verduras /Fruta</td><td></td></tr> </table>	29		KCAL	1º	FESTIVAL DE LOS COLORES Samosas de verduras	PROT	2º	Garbanzos de la india "Chana Masala"	CA	P	Pollo tikka masala con arroz basmati	FE		Lassi de mango y zanahoria	HDC		Patatas al gratén	LIP		Revuelto de verduras /Fruta		<table border="1"> <tr><td>30</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Crema de puerros, calabaza y pera</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Coca de titaina valenciana</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Judías verdes salteadas</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	30		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	PROT	2º	Crema de puerros, calabaza y pera	CA	P	Coca de titaina valenciana	FE		Fruta	HDC		Judías verdes salteadas	LIP		Carne magra de cerdo /Fruta		<table border="1"> <tr><td>31</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Combo (aros de cebolla, fingers de queso y patatas tex-mex)</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Arroz de pollo y aguacate</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>Helado</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Wok de verduras</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td>Huevo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	31		KCAL	1º	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún	PROT	2º	Combo (aros de cebolla, fingers de queso y patatas tex-mex)	CA	P	Arroz de pollo y aguacate	FE		Helado	HDC		Wok de verduras	LIP		Huevo /Fruta	
27		KCAL																																																																																																											
1º	Gazpacho andaluz	PROT																																																																																																											
2º	Ensalada de coditos con vegetales y queso	CA																																																																																																											
P	Merluza a la marinera con mejillones	FE																																																																																																											
	Fruta	HDC																																																																																																											
	Tosta de hummus	LIP																																																																																																											
	Carne blanca /Fruta																																																																																																												
28		KCAL																																																																																																											
1º	Ensalada fresca ecológica	PROT																																																																																																											
2º	Sopa minestrone con verduras ecológicas	CA																																																																																																											
P	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	FE																																																																																																											
	Fruta ECO	HDC																																																																																																											
	Calabacín a la plancha	LIP																																																																																																											
	Pescado al limón /Fruta																																																																																																												
29		KCAL																																																																																																											
1º	FESTIVAL DE LOS COLORES Samosas de verduras	PROT																																																																																																											
2º	Garbanzos de la india "Chana Masala"	CA																																																																																																											
P	Pollo tikka masala con arroz basmati	FE																																																																																																											
	Lassi de mango y zanahoria	HDC																																																																																																											
	Patatas al gratén	LIP																																																																																																											
	Revuelto de verduras /Fruta																																																																																																												
30		KCAL																																																																																																											
1º	Ensalada fresca ecológica	PROT																																																																																																											
2º	Crema de puerros, calabaza y pera	CA																																																																																																											
P	Coca de titaina valenciana	FE																																																																																																											
	Fruta	HDC																																																																																																											
	Judías verdes salteadas	LIP																																																																																																											
	Carne magra de cerdo /Fruta																																																																																																												
31		KCAL																																																																																																											
1º	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún	PROT																																																																																																											
2º	Combo (aros de cebolla, fingers de queso y patatas tex-mex)	CA																																																																																																											
P	Arroz de pollo y aguacate	FE																																																																																																											
	Helado	HDC																																																																																																											
	Wok de verduras	LIP																																																																																																											
	Huevo /Fruta																																																																																																												