



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
	Lechuga, manzana y tomate Lentejas eco con puerro [1] [6] Tortilla de queso [2] [3] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, zanahoria y fresas Sopa de cocido [1] [3] Pollo al ajillo [6] Pan integral y leche [1] [2]	Lechuga, rúcula, remolacha y zanahoria [6] Ensaladilla rusa [1] [3] [4] [6] [12] Paella valenciana [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, aceitunas y queso [2] Crema de verduras eco [6] Salmón con nido de patata [4] [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 1688 Kj 404 Kcal LIP 18.7 g AGS 5.0 g HC 35.8 g Azúcar 9.4 g Proteínas 21.7 g Sal 1.5 g
8	9	10	11	12	
Mezclum, maíz y zanahoria Pasta integral con tomate [1] [3] [6] [10] [12] Tortilla francesa [3] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, manzana y tomate Cocido eco valenciano con costilla [6] Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, zanahoria y fresas Sopa de pescado y galeras con fideos eco [1] [4] [6] [13] Gallineta en tempura con pisto [4] [5] [6] [13] Pan integral y yogur artesano [1] [2]	Lechuga, rúcula, remolacha y zanahoria [6] Pan integral con tomate y queso fresco artesano [1] [2] Arroz del "senyoret" [4] [5] [6] [13] Fruta	Lechuga, tomate, aceitunas y queso [2] Crema de alubias eco y zanahoria [6] Chuletas de pavo con patata a lo pobre [1] [2] [6] [9] [12] Pan integral y fruta [1]	Energía 1554 Kj 372 Kcal LIP 14.5 g AGS 3.9 g HC 42.9 g Azúcar 11.5 g Proteínas 16.2 g Sal 1.6 g
15	16	17	18	19	
Mezclum, maíz y zanahoria Lentejas eco con acelgas [1] [6] Pizza margarita [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, rúcula, remolacha y zanahoria [6] Espaguetis integrales a la boloñesa [1] [2] [3] [6] [10] [12] Tortilla de calabacín blanco [3] Pan integral y fruta [1]	Ensalada de garbanzos eco con tomate, atún, aceitunas y lechuga con fajita [1] [4] [6] Pollo con patata al pimentón [6] Pan integral y leche [1] [2]	Lechuga, manzana y tomate Arroz al horno [6] Croquetas de zanahoria con kétchup casero [1] [2] [6] [7] [10] [12] Taller de frutas y pan integral [1]	Lechuga, tomate, aceitunas y queso [2] Guiso de patatas con rape [4] [6] Pescado fresco [4] Pan integral y fruta [1]	Energía 1745 Kj 417 Kcal LIP 18.7 g AGS 4.7 g HC 42.0 g Azúcar 11.5 g Proteínas 20.2 g Sal 1.3 g
22	23	24	25	26	
Mezclum, maíz y zanahoria "Fideuà de l'horta" [1] [3] [12] Buñuelos de bacalao salsa casera [3] [4] [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, manzana y tomate Potaje de garbanzos eco [6] Tortilla de patata y cebolla tierna [3] [6] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, zanahoria y fresas Sopa de ave con maravilla [1] [6] Merluza en sanfaina con chips de boniato [4] [6] Pan integral y yogur artesano [1] [2]	Lechuga, rúcula, remolacha y zanahoria [6] Tosta integral de tomate, aceitunas y caballa [1] [4] Arroz con conejo y judías verdes [6] Fruta	Lechuga, tomate, aceitunas y queso [2] Crema de guisantes y puerro [6] Pollo en su jugo con nabo [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 1631 Kj 390 Kcal LIP 16.6 g AGS 3.3 g HC 43.4 g Azúcar 12.0 g Proteínas 16.1 g Sal 1.2 g
29	30	31			
Mezclum, maíz y zanahoria Espaguetis integrales con pisto [1] [3] [6] [10] [12] Tortilla de brécol y queso [2] [3] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, rúcula, remolacha y zanahoria [6] Crema de calabacín [6] Lasaña mixta [1] [2] [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, manzana y tomate Arroz con tomate [6] Tiras de pollo caseras [1] [7] Helado y pan integral [1] [2] [14]			Energía 1902 Kj 455 Kcal LIP 18.3 g AGS 4.0 g HC 54.9 g Azúcar 10.7 g Proteínas 15.9 g Sal 1.6 g

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuates
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.

Nuestro menú incluye vegetales frescos de temporada: naranja, plátano, fresas, pera, manzana, kiwi, piña, repollo, calabaza, calabacín, cebolla, puerro, boniato, nabo, zanahoria y espinacas

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639