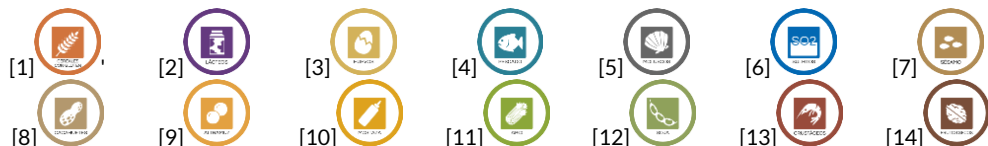




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN				
3 Lechuga, manzana, remolacha y maíz ^[6] Guiso de patatas con sepia ^{[5][6]} Tortilla de puerro y queso ^{[2][3]} Pan integral y fruta ^[1]	4 Mezclum, tomate, pepino y zanahoria Crema de lenteja roja y zanahoria ^[1] Abadejo al gratén ^{[2][4][6]} Pan integral y fruta ^[1]	5 Lechuga, tomate, pimiento rojo y semillas ^{[6][7][8][9][12][14]} Consomé de verdura con garbanzos eco ^{[1][3][6]} Pollo al ajillo con manzana ^[6] Pan integral y yogur artesano ^{[1][2]}	6 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Tosta de tomate, caballa y olivas ^{[1][4]} Arroz con rape ^{[4][5][6][13]} Fruta	7 Ensalada de pasta eco con granada ^[1] ^{[2][6]} Ternera guisada ^[6] Pan integral y fruta ^[1]	Energía 3131 Kj 749 Kcal LIP 34.8 g AGS 8.5 g HC 71.5 g Azúcar 20.5 g Proteínas 35.0 g Sal 2.7 g				
10 Lechuga, manzana, remolacha y maíz ^[6] Lentejas con acelgas ^{[1][6]} Nuggets vegetales ^{[1][2][3]} Pan integral y fruta ^[1]	11 Ensalada de legumbre eco ^{[4][6]} Fideos a la cazuela ^{[1][3][6]} Pan integral y fruta ^[1]	13 Taller de ensaladas ^{[1][6][8][12][14]} Arroz a la cubana ^[6] Pan integral y fruta ^[1]	14 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de brécol y boniato ^[6] Pescado fresco ^[4] Pan integral y fruta ^[1]	17 Lechuga, manzana, remolacha y maíz ^[6] Espaguetis integrales a la napolitana ^{[1][3][6]} Tortilla campesina ^{[3][6]} Pan integral y fruta ^[1]	18 Ensalada campera ^{[3][4][6]} Merluza en tempura ^[4] Pan integral y fruta ^[1]	19 Lechuga, tomate, pimiento rojo y semillas ^{[6][7][8][9][12][14]} Potaje eco con calabaza y repollo ^[6] Chuletas de pavo con cebollita dulce ^{[1][2][6][9][12]} Pan integral, leche y fruta ^{[1][2]}	20 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Pan con tomate y queso fresco artesano ^{[1][2]} Arroz marinero ^{[4][5][6][13]} Fruta	21 Lechuga, tomate, queso y semillas ^[2] ^{[6][7][8][9][12][14]} Crema de guisantes y zanahoria ^[6] Lasaña casera de carne ^{[1][2][3][6]} Pan integral y fruta ^[1]	Energía 3065 Kj 733 Kcal LIP 31.7 g AGS 7.8 g HC 77.7 g Azúcar 22.9 g Proteínas 31.0 g Sal 2.8 g
24 Lechuga, manzana, remolacha y maíz ^[6] Lentejas con calabaza ^{[1][6]} Croqueta de cocido vegetal ^{[1][2][7][12]} ^[14] Pan integral y fruta ^[1]	25 Mezclum, tomate, pepino y zanahoria Olleta de la Plana ^[6] Tortilla de atún ^{[3][4]} Pan integral y fruta ^[1]	26 Lechuga, tomate, pimiento rojo y semillas ^{[6][7][8][9][12][14]} Sopa de cocido con garbanzos eco ^[1] Pollo asado con jugo de mandarina ^[6] Pan integral y yogur artesano ^{[1][2]}	27 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Panini con guacamole ^[1] Paella valenciana ^[6] Fruta	28 Lechuga, tomate, queso y semillas ^[2] ^{[6][7][8][9][12][14]} Crema de verduras eco ^[6] Pescado fresco ^[4] Pan integral y taller halloween ^[1]	Energía 2736 Kj 655 Kcal LIP 27.9 g AGS 5.8 g HC 69.0 g Azúcar 20.3 g Proteínas 31.7 g Sal 2.0 g				
31 Mezclum, tomate, pepino y zanahoria Pasta integral con verduritas ^{[1][2][3][6]} Tortilla de patata y cebolla ^{[3][6]} Pan integral y fruta ^[1]					Energía 3657 Kj 875 Kcal LIP 43.0 g AGS 9.2 g HC 86.9 g Azúcar 22.5 g Proteínas 25.8 g Sal 2.2 g				



Las elaboraciones culinarias se realizan con aceite de orujo de oliva. Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra.
No se añaden en las elaboraciones colorantes artificiales ni potenciadores del sabor.
El pan diario es integral, al igual que los macarrones y espaguetis. Las legumbres son de procedencia ecológica.
Los yogures son artesanales y de proximidad. Presentan una reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.
La salsa de tomate que forma parte de diferentes elaboraciones se cocina de forma tradicional.

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