

EI Náquera

usuario: ei_naquera

contraseña: 1419_ei_naquera

Setembre - 2026 MENU CATERING
EI NAQUERA

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma
Meló, Piña
Pruna

*Mín. 2 racions pa integral/setm

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1419

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disposem de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes, al·lèrgies, celiaquia, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La informació sobre els al·lèrgogens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.

E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP
E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	9 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verdres de temporada 748,68 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge 31,85g Ragout de pollastre amb dacs saltejada 198,47mg Fruita 25,68g Broquetes de verdres Peix a la llima /Fruita	10 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verdres de temporada 779,33 Lentilles amb verdres P/ECO 37,52g Trita de creïlla amb formatge valencià 346,10mg Fruita ECO 27,86g Carabasseta a la plantxa Carn blanca magra /Fruita	11 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecològica 808,13 Arròs a la cubana (tomaca i ou) 35,27g Salmó a l'anet amb carlota 266,63mg Iogurt 35,15g Amanida completa Pizza de verdres i formatge /Fruita
14 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verdres de temporada 810,97 Crema de fesols blancs 24,21g Porc agredolç 141,85mg Fruita 51,38g Panolla amb sal Croquetes casolanes de peix /Fruita	15 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verdres de temporada 771,92 Espirals a la italiana (tomaca, formatge) 32,39g Abadejo a la koskera 5,66mg Fruita 33,89g Escalivada Remenat d'espinacs /Fruita	16 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verdres de temporada 724,17 Sopa d'olla 47,55g Goulash de pollastre amb verdres 160,00mg Fruita 33,59g Carlota adobada amb pèsols Peix al papillote /Fruita	17 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecològica 843,30 Paella valenciana 24,92g Trita francesa amb carabasseta 153,35mg Fruita ECO 39,12g Xips de moniato al forn Carn blanca magra /Fruita	18 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca de temporada amb fruita 911,08 Crema de cigrons i verdres 58,87g Filet de pollastre planxa amb creïlles 313,00mg Iogurt 40,14g Taboule de couscous Peix blanc /Fruita
21 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verdres de temporada 773,53 Bullit valencià 27,98g Goulash de magre amb verdres 136,31mg Fruita 39,00g Bròquil al vapor Peix blau /Fruita	22 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecològica 851,87 Lentilles a l'hortolana P/ECO 50,12g Trita de tonyina amb verdres saltejades 165,66mg Fruita 32,95g Gaspaxo Quesadillas casolanes /Fruita	23 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verdres de temporada 805,09 Arròs a la milanesa 28,80g Luç a la provençal amb carlota 168,12mg Fruita ECO 19,85g Faves saltejades amb alls tendres Titot amb xampinyons /Fruita	24 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verdres de temporada 962,51 Crema festival de llegums 68,63g Filet de pollastre planxa amb nyoquis 230,86mg Fruita 29,33g Wok de verdres Peix a la llima /Fruita	25 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca de temporada amb fruita 903,62 Pasta integral a la bolonyesa 35,92g Hamburguesa de coliflor i formatge amb bajoquetes 380,33mg Iogurt 36,28g Ceba tendra i pimentó roig plantxa Ou /Fruita
28 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verdres de temporada 683,60 Crema de cigrons i verdres P/ECO 27,59g Trita de carbassó amb formatge fresc 250,12mg Fruita 29,06g Minestra saltejada Peix al papillote /Fruita	29 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verdres de temporada 781,70 Fideuà de verdres i soja 31,98g Abadejo a la biscaina 189,06mg Fruita 35,01g Cous cous amb especies Carn magra de porc /Fruita	30 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verdres de temporada 815,81 Sopa minestrone 36,45g Ragout de gall d'indi amb creïlles 140,36mg Fruita 39,03g Amanida completa Remenat de verdres /Fruita	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP

EI Náquera

usuario: ei_naquera

contraseña: 1419_ei_naquera

Septiembre - 2026 MENU CATERING
EI NAQUERA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Melón, Piña
Ciruela

*Mín. 2 raciones pan integral/sem

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1419

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan conforme a las directrices de la "Guía de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se servirá pan integral un día a la semana.

<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP																																																																																
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
	LIP																																																																																																																																															
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
	LIP																																																																																																																																															
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
	LIP																																																																																																																																															
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
	LIP																																																																																																																																															
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
	LIP																																																																																																																																															
<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table><tr><td>9</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Macarrones integrales a la napolitana con queso</td><td>748,68</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Ragout de pollo con maíz salteado</td><td>31,85g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>198,47mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Brochetas de verduras</td><td>4,47mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>101,73g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>25,68g</td></tr></table>	9	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Macarrones integrales a la napolitana con queso	748,68		2º	Ragout de pollo con maíz salteado	31,85g		P	Fruta	198,47mg	S		Brochetas de verduras	4,47mg			Pescado al limón /Fruta	101,73g				25,68g	<table><tr><td>10</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Lentejas con verduras P/ECO</td><td>779,33</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Tortilla de patata con queso valenciano</td><td>37,52g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>346,10mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Calabacín a la plancha</td><td>95,12g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>27,86g</td></tr></table>	10	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Lentejas con verduras P/ECO	779,33		2º	Tortilla de patata con queso valenciano	37,52g		P	Fruta ECO	346,10mg	S		Calabacín a la plancha	95,12g			Carne blanca magra /Fruta	27,86g	<table><tr><td>11</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>808,13</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Salmón al eneldo con zanahoria</td><td>35,27g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Yogur</td><td>266,63mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Ensalada completa</td><td>4,90mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pizza de verduras y queso /Fruta</td><td>88,19g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>35,15g</td></tr></table>	11	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	808,13		2º	Salmón al eneldo con zanahoria	35,27g		P	Yogur	266,63mg	S		Ensalada completa	4,90mg			Pizza de verduras y queso /Fruta	88,19g				35,15g																																				
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
	LIP																																																																																																																																															
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
	LIP																																																																																																																																															
9	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Macarrones integrales a la napolitana con queso	748,68																																																																																																																																													
	2º	Ragout de pollo con maíz salteado	31,85g																																																																																																																																													
	P	Fruta	198,47mg																																																																																																																																													
S		Brochetas de verduras	4,47mg																																																																																																																																													
		Pescado al limón /Fruta	101,73g																																																																																																																																													
			25,68g																																																																																																																																													
10	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Lentejas con verduras P/ECO	779,33																																																																																																																																													
	2º	Tortilla de patata con queso valenciano	37,52g																																																																																																																																													
	P	Fruta ECO	346,10mg																																																																																																																																													
S		Calabacín a la plancha	95,12g																																																																																																																																													
		Carne blanca magra /Fruta	27,86g																																																																																																																																													
11	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	808,13																																																																																																																																													
	2º	Salmón al eneldo con zanahoria	35,27g																																																																																																																																													
	P	Yogur	266,63mg																																																																																																																																													
S		Ensalada completa	4,90mg																																																																																																																																													
		Pizza de verduras y queso /Fruta	88,19g																																																																																																																																													
			35,15g																																																																																																																																													
<table><tr><td>14</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Crema de alubias blancas</td><td>810,97</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Cerdo agridulce</td><td>24,21g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>141,85mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Mazorca de maíz con sal</td><td>6,86mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Croquetas caseras de pescado /Fruta</td><td>83,70g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>51,38g</td></tr></table>	14	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Crema de alubias blancas	810,97		2º	Cerdo agridulce	24,21g		P	Fruta	141,85mg	S		Mazorca de maíz con sal	6,86mg			Croquetas caseras de pescado /Fruta	83,70g				51,38g	<table><tr><td>15</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Espirales a la italiana (tomate, queso)</td><td>771,92</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Abadejo a la koskera</td><td>32,39g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>208,20mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Escalivada</td><td>5,66mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Revuelto de espinacas /Fruta</td><td>126,97g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>33,89g</td></tr></table>	15	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Espirales a la italiana (tomate, queso)	771,92		2º	Abadejo a la koskera	32,39g		P	Fruta	208,20mg	S		Escalivada	5,66mg			Revuelto de espinacas /Fruta	126,97g				33,89g	<table><tr><td>16</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Sopa de cocido</td><td>724,17</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Goulash de pollo con verduras</td><td>47,55g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>160,00mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Zanahoria aliñada con guisantes</td><td>7,15mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>72,98g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>33,59g</td></tr></table>	16	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Sopa de cocido	724,17		2º	Goulash de pollo con verduras	47,55g		P	Fruta	160,00mg	S		Zanahoria aliñada con guisantes	7,15mg			Pescado al papillote /Fruta	72,98g				33,59g	<table><tr><td>17</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Paella valenciana</td><td>843,30</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Tortilla francesa con calabacín</td><td>24,92g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>153,35mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Chips de boniato al horno</td><td>5,30mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>98,02g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>39,12g</td></tr></table>	17	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		1º	Paella valenciana	843,30		2º	Tortilla francesa con calabacín	24,92g		P	Fruta ECO	153,35mg	S		Chips de boniato al horno	5,30mg			Carne blanca magra /Fruta	98,02g				39,12g	<table><tr><td>18</td><td>E</td><td>Ensalada fresca de temporada con fruta</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Crema de garbanzos y verduras</td><td>911,08</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Filete de pollo plancha con patatas</td><td>58,87g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Yogur</td><td>313,00mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Tabulé de couscous</td><td>7,00mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>78,92g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>40,14g</td></tr></table>	18	E	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL		1º	Crema de garbanzos y verduras	911,08		2º	Filete de pollo plancha con patatas	58,87g		P	Yogur	313,00mg	S		Tabulé de couscous	7,00mg			Pescado blanco /Fruta	78,92g				40,14g
14	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Crema de alubias blancas	810,97																																																																																																																																													
	2º	Cerdo agridulce	24,21g																																																																																																																																													
	P	Fruta	141,85mg																																																																																																																																													
S		Mazorca de maíz con sal	6,86mg																																																																																																																																													
		Croquetas caseras de pescado /Fruta	83,70g																																																																																																																																													
			51,38g																																																																																																																																													
15	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Espirales a la italiana (tomate, queso)	771,92																																																																																																																																													
	2º	Abadejo a la koskera	32,39g																																																																																																																																													
	P	Fruta	208,20mg																																																																																																																																													
S		Escalivada	5,66mg																																																																																																																																													
		Revuelto de espinacas /Fruta	126,97g																																																																																																																																													
			33,89g																																																																																																																																													
16	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Sopa de cocido	724,17																																																																																																																																													
	2º	Goulash de pollo con verduras	47,55g																																																																																																																																													
	P	Fruta	160,00mg																																																																																																																																													
S		Zanahoria aliñada con guisantes	7,15mg																																																																																																																																													
		Pescado al papillote /Fruta	72,98g																																																																																																																																													
			33,59g																																																																																																																																													
17	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Paella valenciana	843,30																																																																																																																																													
	2º	Tortilla francesa con calabacín	24,92g																																																																																																																																													
	P	Fruta ECO	153,35mg																																																																																																																																													
S		Chips de boniato al horno	5,30mg																																																																																																																																													
		Carne blanca magra /Fruta	98,02g																																																																																																																																													
			39,12g																																																																																																																																													
18	E	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Crema de garbanzos y verduras	911,08																																																																																																																																													
	2º	Filete de pollo plancha con patatas	58,87g																																																																																																																																													
	P	Yogur	313,00mg																																																																																																																																													
S		Tabulé de couscous	7,00mg																																																																																																																																													
		Pescado blanco /Fruta	78,92g																																																																																																																																													
			40,14g																																																																																																																																													
<table><tr><td>21</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Hervido valenciano</td><td>773,53</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Goulash de magro con verduras</td><td>27,98g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>136,31mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Brócoli al vapor</td><td>5,50mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>79,33g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>39,00g</td></tr></table>	21	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Hervido valenciano	773,53		2º	Goulash de magro con verduras	27,98g		P	Fruta	136,31mg	S		Brócoli al vapor	5,50mg			Pescado azul /Fruta	79,33g				39,00g	<table><tr><td>22</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Lentejas a la hortelana P/ECO</td><td>851,87</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Tortilla de atún con verduras salteadas</td><td>50,12g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>165,66mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Gazpacho</td><td>1,13mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Quesadillas caseras /Fruta</td><td>90,18g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>32,95g</td></tr></table>	22	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		1º	Lentejas a la hortelana P/ECO	851,87		2º	Tortilla de atún con verduras salteadas	50,12g		P	Fruta	165,66mg	S		Gazpacho	1,13mg			Quesadillas caseras /Fruta	90,18g				32,95g	<table><tr><td>23</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Arroz a la milanesa</td><td>805,09</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Merluza a la provenzal con zanahoria</td><td>28,80g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>168,12mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Habas rehogadas con ajos tiernos</td><td>5,63mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pavo con champiñones /Fruta</td><td>129,50g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>19,85g</td></tr></table>	23	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Arroz a la milanesa	805,09		2º	Merluza a la provenzal con zanahoria	28,80g		P	Fruta ECO	168,12mg	S		Habas rehogadas con ajos tiernos	5,63mg			Pavo con champiñones /Fruta	129,50g				19,85g	<table><tr><td>24</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Crema festival de legumbres</td><td>805,09</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Filete de pollo plancha con gnocchis</td><td>28,80g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>168,12mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Wok de verduras</td><td>11,59mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>127,87g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>29,33g</td></tr></table>	24	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Crema festival de legumbres	805,09		2º	Filete de pollo plancha con gnocchis	28,80g		P	Fruta	168,12mg	S		Wok de verduras	11,59mg			Pescado al limón /Fruta	127,87g				29,33g	<table><tr><td>25</td><td>E</td><td>Ensalada fresca de temporada con fruta</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Pasta integral a la boloñesa</td><td>962,51</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Hamburguesa de coliflor y queso con judías verdes</td><td>68,63g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Yogur</td><td>230,86mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha</td><td>11,59mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Huevo /Fruta</td><td>127,87g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>29,33g</td></tr></table>	25	E	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL		1º	Pasta integral a la boloñesa	962,51		2º	Hamburguesa de coliflor y queso con judías verdes	68,63g		P	Yogur	230,86mg	S		Cebolleta y pimiento rojo plancha	11,59mg			Huevo /Fruta	127,87g				29,33g
21	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Hervido valenciano	773,53																																																																																																																																													
	2º	Goulash de magro con verduras	27,98g																																																																																																																																													
	P	Fruta	136,31mg																																																																																																																																													
S		Brócoli al vapor	5,50mg																																																																																																																																													
		Pescado azul /Fruta	79,33g																																																																																																																																													
			39,00g																																																																																																																																													
22	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Lentejas a la hortelana P/ECO	851,87																																																																																																																																													
	2º	Tortilla de atún con verduras salteadas	50,12g																																																																																																																																													
	P	Fruta	165,66mg																																																																																																																																													
S		Gazpacho	1,13mg																																																																																																																																													
		Quesadillas caseras /Fruta	90,18g																																																																																																																																													
			32,95g																																																																																																																																													
23	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Arroz a la milanesa	805,09																																																																																																																																													
	2º	Merluza a la provenzal con zanahoria	28,80g																																																																																																																																													
	P	Fruta ECO	168,12mg																																																																																																																																													
S		Habas rehogadas con ajos tiernos	5,63mg																																																																																																																																													
		Pavo con champiñones /Fruta	129,50g																																																																																																																																													
			19,85g																																																																																																																																													
24	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Crema festival de legumbres	805,09																																																																																																																																													
	2º	Filete de pollo plancha con gnocchis	28,80g																																																																																																																																													
	P	Fruta	168,12mg																																																																																																																																													
S		Wok de verduras	11,59mg																																																																																																																																													
		Pescado al limón /Fruta	127,87g																																																																																																																																													
			29,33g																																																																																																																																													
25	E	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Pasta integral a la boloñesa	962,51																																																																																																																																													
	2º	Hamburguesa de coliflor y queso con judías verdes	68,63g																																																																																																																																													
	P	Yogur	230,86mg																																																																																																																																													
S		Cebolleta y pimiento rojo plancha	11,59mg																																																																																																																																													
		Huevo /Fruta	127,87g																																																																																																																																													
			29,33g																																																																																																																																													
<table><tr><td>28</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Crema de garbanzos y verduras P/ECO</td><td>683,60</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Tortilla de calabacín con queso fresco</td><td>27,59g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>250,12mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Menestra salteada</td><td>7,97mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>79,69g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>29,06g</td></tr></table>	28	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Crema de garbanzos y verduras P/ECO	683,60		2º	Tortilla de calabacín con queso fresco	27,59g		P	Fruta	250,12mg	S		Menestra salteada	7,97mg			Pescado al papillote /Fruta	79,69g				29,06g	<table><tr><td>29</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Fideua de verduras y soja</td><td>781,70</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Abadejo a la vizcaína</td><td>31,98g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>189,06mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Cous cous con especias</td><td>5,71mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td>131,76g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>35,01g</td></tr></table>	29	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Fideua de verduras y soja	781,70		2º	Abadejo a la vizcaína	31,98g		P	Fruta	189,06mg	S		Cous cous con especias	5,71mg			Carne magra de cerdo /Fruta	131,76g				35,01g	<table><tr><td>30</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Sopa minestrone</td><td>815,81</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Ragout de pavo con patatas</td><td>36,45g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>140,36mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Ensalada completa</td><td>5,63mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Revuelto de verduras /Fruta</td><td>115,64g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>39,03g</td></tr></table>	30	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Sopa minestrone	815,81		2º	Ragout de pavo con patatas	36,45g		P	Fruta	140,36mg	S		Ensalada completa	5,63mg			Revuelto de verduras /Fruta	115,64g				39,03g	<table><tr><td></td><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td></td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>LIP</td></tr></table>		E		KCAL		1º		PROT		2º		CA		P		FE	S			HDC				LIP	<table><tr><td></td><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td></td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>LIP</td></tr></table>		E		KCAL		1º		PROT		2º		CA		P		FE	S			HDC				LIP								
28	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Crema de garbanzos y verduras P/ECO	683,60																																																																																																																																													
	2º	Tortilla de calabacín con queso fresco	27,59g																																																																																																																																													
	P	Fruta	250,12mg																																																																																																																																													
S		Menestra salteada	7,97mg																																																																																																																																													
		Pescado al papillote /Fruta	79,69g																																																																																																																																													
			29,06g																																																																																																																																													
29	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Fideua de verduras y soja	781,70																																																																																																																																													
	2º	Abadejo a la vizcaína	31,98g																																																																																																																																													
	P	Fruta	189,06mg																																																																																																																																													
S		Cous cous con especias	5,71mg																																																																																																																																													
		Carne magra de cerdo /Fruta	131,76g																																																																																																																																													
			35,01g																																																																																																																																													
30	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Sopa minestrone	815,81																																																																																																																																													
	2º	Ragout de pavo con patatas	36,45g																																																																																																																																													
	P	Fruta	140,36mg																																																																																																																																													
S		Ensalada completa	5,63mg																																																																																																																																													
		Revuelto de verduras /Fruta	115,64g																																																																																																																																													
			39,03g																																																																																																																																													
	E		KCAL																																																																																																																																													
	1º		PROT																																																																																																																																													
	2º		CA																																																																																																																																													
	P		FE																																																																																																																																													
S			HDC																																																																																																																																													
			LIP																																																																																																																																													
	E		KCAL																																																																																																																																													
	1º		PROT																																																																																																																																													
	2º		CA																																																																																																																																													
	P		FE																																																																																																																																													
S			HDC																																																																																																																																													
			LIP																																																																																																																																													