

CEIP Jose Blat Gimeno

usuário: jose_blat_gimeno

contraseña: 77_jose_blat_gimeno

Maig - 2026 Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
Maduixot, Taronja

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 77

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>1</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	1		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
E		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1		KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>4</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>858,65</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentilles amb verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>44,19g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>PIZZERO</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>8,18mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>112,21g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la plantxa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>25,79g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	4	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		858,65	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Lentilles amb verdres de temporada	KCAL	E		44,19g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	PIZZERO	KCAL	E		8,18mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruita	KCAL	E		112,21g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Carabasseta a la plantxa	KCAL	E		25,79g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Peix blanc /Fruita	KCAL	E			PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>5</td><td>Torrada d'hummus</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>801,41</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida d'espivals amb vegetals, tomàquet i cherry</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>35,23g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lluç a la riojana</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>6,66mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>145,83g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Broquetes de verdres</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>26,91g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Carn blanca /Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	5	Torrada d'hummus	KCAL	E		801,41	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Amanida d'espivals amb vegetals, tomàquet i cherry	KCAL	E		35,23g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Lluç a la riojana	KCAL	E		6,66mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruita	KCAL	E		145,83g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Broquetes de verdres	KCAL	E		26,91g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Carn blanca /Fruita	KCAL	E			PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>6</td><td>Xips de iuca</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>770,65</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb tonyina i ou</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>41,00g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana amb pollastre de camp</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>4,76mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>101,23g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Gaspatxo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>22,31g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Pizza casolana de verdres fresques de</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	6	Xips de iuca	KCAL	E		770,65	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Amanida completa amb tonyina i ou	KCAL	E		41,00g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Paella valenciana amb pollastre de camp	KCAL	E		4,76mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Iogurt	KCAL	E		101,23g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Gaspatxo	KCAL	E		22,31g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Pizza casolana de verdres fresques de	KCAL	E			PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>7</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>942,52</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Croqueta casolana de bacallà amb salsa tàrtara</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>30,98g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Estofat de cigrons amb verdres i triturat</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>4,76mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>105,54g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Minestra saltejada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>44,27g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Carn d'au /Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	7	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		942,52	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Croqueta casolana de bacallà amb salsa tàrtara	KCAL	E		30,98g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Estofat de cigrons amb verdres i triturat	KCAL	E		4,76mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruita ECO	KCAL	E		105,54g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Minestra saltejada	KCAL	E		44,27g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Carn d'au /Fruita	KCAL	E			PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>8</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>877,74</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>18,48g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Longanisses amb samfaina</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>5,51mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>87,86g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Fesols tendres ofegats</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>50,96g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Truita de creilla i ceba /Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	8	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		877,74	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals	KCAL	E		18,48g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Longanisses amb samfaina	KCAL	E		5,51mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruita	KCAL	E		87,86g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Fesols tendres ofegats	KCAL	E		50,96g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Truita de creilla i ceba /Fruita	KCAL	E			PROT			CA			FE			HDC			LIP			S		
4	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		858,65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Lentilles amb verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		44,19g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	PIZZERO	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		8,18mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		112,21g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Carabasseta a la plantxa	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		25,79g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Peix blanc /Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
5	Torrada d'hummus	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		801,41																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Amanida d'espivals amb vegetals, tomàquet i cherry	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		35,23g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Lluç a la riojana	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		6,66mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		145,83g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Broquetes de verdres	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		26,91g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Carn blanca /Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
6	Xips de iuca	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		770,65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Amanida completa amb tonyina i ou	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		41,00g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Paella valenciana amb pollastre de camp	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		4,76mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Iogurt	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		101,23g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Gaspatxo	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		22,31g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Pizza casolana de verdres fresques de	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
7	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		942,52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Croqueta casolana de bacallà amb salsa tàrtara	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		30,98g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Estofat de cigrons amb verdres i triturat	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		4,76mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruita ECO	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		105,54g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Minestra saltejada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		44,27g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Carn d'au /Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
8	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		877,74																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		18,48g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Longanisses amb samfaina	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		5,51mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		87,86g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Fesols tendres ofegats	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		50,96g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Truita de creilla i ceba /Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>11</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>803,18</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Espaguetis integrals a la italiana</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>33,37g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lluç a la provençal amb pèsols</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>5,96mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>112,10g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Tosta d'hummus</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>26,50g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	11	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		803,18	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Espaguetis integrals a la italiana	KCAL	E		33,37g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Lluç a la provençal amb pèsols	KCAL	E		5,96mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruita	KCAL	E		112,10g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Tosta d'hummus	KCAL	E		26,50g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Carn blanca magra /Fruita	KCAL	E			PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>12</td><td>Bastonets de carlota amb salsa de iogurt</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>797,40</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de creilla, vegetals i olives amb ou dur</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>36,36g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Titot al curri amb blat tendre</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>5,58mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>87,01g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Panolla amb sal</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>38,12g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	12	Bastonets de carlota amb salsa de iogurt	KCAL	E		797,40	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Ensalada de creilla, vegetals i olives amb ou dur	KCAL	E		36,36g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Titot al curri amb blat tendre	KCAL	E		5,58mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruita	KCAL	E		87,01g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Panolla amb sal	KCAL	E		38,12g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Peix a la llima /Fruita	KCAL	E			PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Gaspatxo andalús</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>860,26</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb verat</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>37,39g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arròs al forn (cigró, costella, creilla i tomaca)</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>147,69mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>8,95mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Crema de carlota</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>105,71g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Quiche de verdres /Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>32,92g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	13	Gaspatxo andalús	KCAL	E		860,26	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Amanida completa amb verat	KCAL	E		37,39g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Arròs al forn (cigró, costella, creilla i tomaca)	KCAL	E		147,69mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruita	KCAL	E		8,95mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Crema de carlota	KCAL	E		105,71g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Quiche de verdres /Fruita	KCAL	E		32,92g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>783,82</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ous bellavista</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>34,97g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fabada vegetal</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>387,64mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>9,44mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Pèsols amb pernil i ceba</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>72,35g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Broquetes de titot /Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>39,33g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	14	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		783,82	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Ous bellavista	KCAL	E		34,97g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Fabada vegetal	KCAL	E		387,64mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Iogurt	KCAL	E		9,44mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Pèsols amb pernil i ceba	KCAL	E		72,35g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Broquetes de titot /Fruita	KCAL	E		39,33g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>820,52</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa minestrone</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>45,54g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollastre al forn amb creilles rostides</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>132,23mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>6,05mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Amanida completa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>123,29g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Remenat d'espinaçs /Fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>32,71g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	15	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		820,52	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Sopa minestrone	KCAL	E		45,54g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Pollastre al forn amb creilles rostides	KCAL	E		132,23mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruita ECO	KCAL	E		6,05mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Amanida completa	KCAL	E		123,29g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			S	Remenat d'espinaçs /Fruita	KCAL	E		32,71g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S		
11	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		803,18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Espaguetis integrals a la italiana	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		33,37g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Lluç a la provençal amb pèsols	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		5,96mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		112,10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Tosta d'hummus	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		26,50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Carn blanca magra /Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12	Bastonets de carlota amb salsa de iogurt	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		797,40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Ensalada de creilla, vegetals i olives amb ou dur	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		36,36g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Titot al curri amb blat tendre	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		5,58mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		87,01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Panolla amb sal	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		38,12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Peix a la llima /Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13	Gaspatxo andalús	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		860,26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Amanida completa amb verat	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		37,39g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Arròs al forn (cigró, costella, creilla i tomaca)	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		147,69mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		8,95mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Crema de carlota	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		105,71g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Quiche de verdres /Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		32,92g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		783,82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Ous bellavista	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		34,97g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Fabada vegetal	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		387,64mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Iogurt	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		9,44mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Pèsols amb pernil i ceba	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		72,35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Broquetes de titot /Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		39,33g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		820,52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Sopa minestrone	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		45,54g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Pollastre al forn amb creilles rostides	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		132,23mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruita ECO	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		6,05mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Amanida completa	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		123,29g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S	Remenat d'espinaçs /Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		32,71g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>18</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>777,80</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentilles amb verdres i poma</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>38,60g</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Abadejo a la biscaina</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>256,47mg</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>KCAL</td></tr></table>	18	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		777,80	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	Lentilles amb verdres i poma	KCAL	E		38,60g	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			2º	Abadejo a la biscaina	KCAL	E		256,47mg	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			P	Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
18	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		777,80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1º	Lentilles amb verdres i poma	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		38,60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2º	Abadejo a la biscaina	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E		256,47mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
PROT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
P	Fruita	KCAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

CEIP Jose Blat Gimeno

usuario: jose_blat_gimeno

contraseña: 77_jose_blat_gimeno

Mayo - 2026 Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Fresón, Naranja

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 77

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Comida	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
Ensalada de verduras de temporada	808,65	44,19g	277,29mg	8,18mg	112,21g	25,79g
Lentejas con verduras de temporada	44,19g	277,29mg	8,18mg	112,21g	25,79g	
PIZZERO	8,18mg	112,21g	25,79g			
Fruta	112,21g	25,79g				
Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta						
Tosta de hummus	801,41	35,23g	174,75mg	6,66mg	145,83g	26,91g
Ensalada de espirales, vegetales y cherrys	35,23g	174,75mg	6,66mg	145,83g	26,91g	
Merluza a la riojana	6,66mg	145,83g	26,91g			
Fruta	145,83g	26,91g				
Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta						
Chips de yuca	770,65	41,00g	300,28mg	4,76mg	101,23g	22,31g
Ensalada completa con atún y huevo	41,00g	300,28mg	4,76mg	101,23g	22,31g	
Paella valenciana con pollo de campo	4,76mg	101,23g	22,31g			
Yogur	101,23g	22,31g				
Gazpacho Pizza casera de verduras frescas de temporada						
Ensalada fresca ecológica	942,52	30,98g	268,48mg	9,28mg	105,54g	44,27g
Croqueta casera de bacalao con salsa tártara	30,98g	268,48mg	9,28mg	105,54g	44,27g	
Estofado de garbanzos con verduras y majado	9,28mg	105,54g	44,27g			
Fruta ECO	105,54g	44,27g				
Menestra salteada Carne de ave /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	877,74	18,48g	146,45mg	5,51mg	87,86g	50,96g
Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones integrales	18,48g	146,45mg	5,51mg	87,86g	50,96g	
Longanizas con samfaina	5,51mg	87,86g	50,96g			
Fruta	87,86g	50,96g				
Judías verdes rehogadas Tortilla de patata y cebolla /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	803,18	33,37g	321,59mg	5,96mg	112,10g	26,50g
Espaguetis integrales a la italiana	33,37g	321,59mg	5,96mg	112,10g	26,50g	
Merluza a la provenzal con guisantes	5,96mg	112,10g	26,50g			
Fruta	112,10g	26,50g				
Tosta de hummus Carne blanca magra /Fruta						
Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur	797,40	36,36g	189,91mg	5,58mg	87,01g	38,12g
Ensalada de patata, vegetales y aceitunas con huevo duro	36,36g	189,91mg	5,58mg	87,01g	38,12g	
Pavo al curry con trigo tierno	5,58mg	87,01g	38,12g			
Fruta	87,01g	38,12g				
Mazorca de maíz con sal Pescado al limón /Fruta						
Gazpacho andaluz	860,26	37,39g	147,69mg	8,95mg	105,71g	32,92g
Ensalada completa con caballa	37,39g	147,69mg	8,95mg	105,71g	32,92g	
Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate)	8,95mg	105,71g	32,92g			
Fruta	105,71g	32,92g				
Crema de zanahoria Quiche de verduras /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	783,82	34,97g	387,64mg	9,44mg	72,35g	39,33g
Huevos bellavista	34,97g	387,64mg	9,44mg	72,35g	39,33g	
Fabada vegetal	9,44mg	72,35g	39,33g			
Yogur	72,35g	39,33g				
Guisantes con cebolla y jamón Brochetas de pavo /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	820,52	45,54g	132,23mg	6,05mg	123,29g	32,71g
Sopa minestrone	45,54g	132,23mg	6,05mg	123,29g	32,71g	
Pollo al horno con patatas asadas	6,05mg	123,29g	32,71g			
Fruta ECO	123,29g	32,71g				
Ensalada completa Reuelto de espinacas /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	777,80	38,60g	256,47mg	10,25mg	103,93g	23,35g
Lentejas con verduras y manzana	38,60g	256,47mg	10,25mg	103,93g	23,35g	
Abadejo a la vizcaína	10,25mg	103,93g	23,35g			
Fruta	103,93g	23,35g				
Brócoli al vapor Carne magra de cerdo /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	806,85	34,80g	114,08mg	5,44mg	97,46g	33,10g
Arroz tres delicias	34,80g	114,08mg	5,44mg	97,46g	33,10g	
Goulash de magro con cous cous	5,44mg	97,46g	33,10g			
Fruta	97,46g	33,10g				
Gazpacho Pescado al papillote /Fruta						
RECETA GANADORA 9ª EDICIÓN Hummus de garbanzos con nachos	875,37	64,98g	450,76mg	12,60mg	111,41g	42,93g
Fideua de pavo y champiñones	64,98g	450,76mg	12,60mg	111,41g	42,93g	
Tortilla de queso con ensalada	12,60mg	111,41g	42,93g			
Fruta ECO	111,41g	42,93g				
Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta						
Chupito de crema de melón	820,77	42,88g	334,12mg	5,28mg	80,04g	36,83g
Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa	42,88g	334,12mg	5,28mg	80,04g	36,83g	
Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	5,28mg	80,04g	36,83g			
Yogur	80,04g	36,83g				
Crema de verduras Pescado blanco /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	837,72	35,87g	368,62mg	4,73mg	135,29g	34,22g
San Jacobo casero de berenjena, queso y pavo con maíz salteado	35,87g	368,62mg	4,73mg	135,29g	34,22g	
Macarrones con boloñesa vegetal, tomate y queso	4,73mg	135,29g	34,22g			
Fruta	135,29g	34,22g				
Ensalada completa Huevos al plato /Fruta						
Hummus de garbanzos	758,28	36,76g	257,12mg	6,84mg	123,27g	26,15g
Ensalada de coditos con vegetales y queso	36,76g	257,12mg	6,84mg	123,27g	26,15g	
Bacaladilla enharinada con brócoli	6,84mg	123,27g	26,15g			
Fruta	123,27g	26,15g				
Menestra salteada Carne roja magra /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	845,05	26,84g	141,98mg	6,38mg	112,83g	44,37g
Sopa de ave con verduras	26,84g	141,98mg	6,38mg	112,83g	44,37g	
Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	6,38mg	112,83g	44,37g			
Fruta	112,83g	44,37g				
Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta						
MOVIE FEST Ensalada California	954,78	29,27g	533,97mg	3,39mg	74,67g	59,25g
Bacon cheese fries	29,27g	533,97mg	3,39mg	74,67g	59,25g	
Hamburguesa Paramount con aros de cebolla	3,39mg	74,67g	59,25g			
Batido de leche y frutas	74,67g	59,25g				
Gazpacho Tortilla de verdura /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	842,47	26,85g	198,51mg	9,44mg	111,38g	33,08g
Coca de verduras gratinada	26,85g	198,51mg	9,44mg	111,38g	33,08g	
Lentejas a la jardinera P/ECO	9,44mg	111,38g	33,08g			
Fruta ECO	111,38g	33,08g				
Wok de verduras Carne de ave /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	839,93	25,85g	133,64mg	5,39mg	103,48g	36,51g
Ensaladilla con huevo y atún	25,85g	133,64mg	5,39mg	103,48g	36,51g	
Arroz de pollo y aguacate	5,39mg	103,48g	36,51g			
Fruta	103,48g	36,51g				
Tosta de hummus Pescado al limón /Fruta						

Avenida 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 menajadors 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.