

CEIP LES VESSANES

les_ vessanes
349_les_ vessanes

Abril - 2024 MENU MENSUAL LES VESSANES

FRUITES DE TEMPORADA:

banana, pera
maduixa, taronja
taronja, poma

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1339

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassat (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275
Disposen de menús adaptats a l'edat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.
L'avaluació nutricional està basada en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la normativa vigent en cada comunitat.
La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.

1	2	3	4	5
<p>1</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>2</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>3</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>4</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>5</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>
<p>8</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>9</p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Pasta a la italiana</p> <p>2º Rodanxa de lluç amb pèsols amb ceba</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Remenat d'all tendres /Fruita</p>	<p>10</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i ceba</p> <p>1º Sopa d'olla</p> <p>2º Pollastre al forn amb dacs</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Wok de verdures Peix a la llima /Fruita</p>	<p>11</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Potatge de cigrons amb verdures ECO</p> <p>2º Truita de creïlla amb formatge fresc</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Amanida completa Hamburguesa de pollastre i bròcoli /Fruita</p>	<p>12</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Arròs amb bledes</p> <p>2º Llonganisses amb tomaca</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de xampinyó Peix al papillote /Fruita</p>
<p>15</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO</p> <p>2º Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil</p> <p>P Fruita</p> <p>S Verdures saltejades amb arròs Carn roja magra /Fruita</p>	<p>16</p> <p>E Encisam, olives, dacs i tomaca</p> <p>1º Crema (coliflor, chirivía, carlota, carabasseta) P/ECO amb tostons</p> <p>2º Polit al curri amb creïlles</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Broquetes de verdures Peix blau /Fruita</p>	<p>17</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i cogombre</p> <p>1º Macarrons integrals napolitana</p> <p>2º Aladroc en tempura amb salsa tàrtara</p> <p>P Fruita</p> <p>S Creïlles al gratén Ou /Fruita</p>	<p>18</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Mongetes del ganxet amb hortalisses</p> <p>2º Rellom en salsa espanyola amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Sopa de verdures Croquetes casolanes de peix /Fruita</p>	<p>19</p> <p>E Hummus de cigrons</p> <p>1º Ensaladilla (tonyina, ou, creïlla, pèsol, maionesa)</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>P Lacti</p> <p>S Panolla amb sal Sandvitx vegetal /Fruita</p>
<p>22</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i olives</p> <p>1º Canelons gratinats amb beixamel</p> <p>2º Abadejo gratinat provençal amb tomaca grillé</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>23</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>2º Pollastre a la mel amb pebrots</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Carabassa i creïlla al microones Truita de formatge /Fruita</p>	<p>24</p> <p>E DIA DEL SALMOREJO Salmorejo</p> <p>1º Cigrons amb espinacs</p> <p>2º Coca de titaina valenciana</p> <p>P Iogurt valencià</p> <p>S Crema de carabasseta Peix al papillote /Fruita</p>	<p>25</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Lluç amb salsa verda amb bròquil</p> <p>P Fruita</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn d'au /Fruita</p>	<p>26</p> <p>E Amanida amb fruita</p> <p>1º Crema de pèsols i carlota amb tostons</p> <p>2º Mandonguilles estile marroquina amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Cous cous amb especies Pizza casolana de verdures fresques de</p>
<p>29</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i pimentó</p> <p>1º Guisat de creïlles i verdures de temporada amb "majado"</p> <p>2º Goulash de magre amb gnocchis</p> <p>P Fruita</p> <p>S Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita</p>	<p>30</p> <p>E Amanida de verdures de temporada</p> <p>1º "Quesadilla" vegetal</p> <p>2º Paella valenciana (pollastre de camp, carxofes naturals)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de carlota Ou /Fruita</p>			

CEIP LES VESSANES

les_ vessanes
349_les_ vessanes

Abril - 2024 MENU MENSUAL LES VESSANES

FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera
fresa, naranja
pinya

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1339

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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

Menú revisado por la nutricionista colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los comensales, razones éticas, alergias y otras patologías etc. La evaluación nutricional está basada en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro.

1	2	3	4	5																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Festivo</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º Festivo	PROT	2º	CA	P	FE		HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Festivo</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º Festivo	PROT	2º	CA	P	FE		HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Festivo</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º Festivo	PROT	2º	CA	P	FE		HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Festivo</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º Festivo	PROT	2º	CA	P	FE		HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Festivo</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º Festivo	PROT	2º	CA	P	FE		HDC		LIP																																																																											
E	KCAL																																																																																																																																										
1º Festivo	PROT																																																																																																																																										
2º	CA																																																																																																																																										
P	FE																																																																																																																																										
	HDC																																																																																																																																										
	LIP																																																																																																																																										
E	KCAL																																																																																																																																										
1º Festivo	PROT																																																																																																																																										
2º	CA																																																																																																																																										
P	FE																																																																																																																																										
	HDC																																																																																																																																										
	LIP																																																																																																																																										
E	KCAL																																																																																																																																										
1º Festivo	PROT																																																																																																																																										
2º	CA																																																																																																																																										
P	FE																																																																																																																																										
	HDC																																																																																																																																										
	LIP																																																																																																																																										
E	KCAL																																																																																																																																										
1º Festivo	PROT																																																																																																																																										
2º	CA																																																																																																																																										
P	FE																																																																																																																																										
	HDC																																																																																																																																										
	LIP																																																																																																																																										
E	KCAL																																																																																																																																										
1º Festivo	PROT																																																																																																																																										
2º	CA																																																																																																																																										
P	FE																																																																																																																																										
	HDC																																																																																																																																										
	LIP																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><td>8</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Festivo</td><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	8	E	KCAL	1º Festivo	PROT		2º	CA		P	FE			HDC			LIP		<table border="1"> <tr><td>9</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</td><td>PROT</td><td>857,76</td></tr> <tr><td>2º Caracolas a la italiana</td><td>CA</td><td>31,70g</td></tr> <tr><td>Rodaja de merluza con guisantes encebollados</td><td>FE</td><td>197,26mg</td></tr> <tr><td>Fruta</td><td>HDC</td><td>5,00mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>122,77g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>41,42g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>41,42g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>41,42g</td></tr> </table>	9	E	KCAL	1º Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	PROT	857,76	2º Caracolas a la italiana	CA	31,70g	Rodaja de merluza con guisantes encebollados	FE	197,26mg	Fruta	HDC	5,00mg		LIP	122,77g		LIP	41,42g		LIP	41,42g		LIP	41,42g	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla</td><td>PROT</td><td>738,11</td></tr> <tr><td>2º Sopa de cocido</td><td>CA</td><td>56,03g</td></tr> <tr><td>Pollo al horno con maíz</td><td>FE</td><td>281,90mg</td></tr> <tr><td>Yogur Artesano</td><td>HDC</td><td>6,60mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>72,20g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>30,18g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>30,18g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>30,18g</td></tr> </table>	10	E	KCAL	1º Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla	PROT	738,11	2º Sopa de cocido	CA	56,03g	Pollo al horno con maíz	FE	281,90mg	Yogur Artesano	HDC	6,60mg		LIP	72,20g		LIP	30,18g		LIP	30,18g		LIP	30,18g	<table border="1"> <tr><td>11</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td><td>783,67</td></tr> <tr><td>2º Potaje de garbanzos con verduras ECO</td><td>CA</td><td>32,50g</td></tr> <tr><td>Tortilla de patata con queso fresco</td><td>FE</td><td>315,67mg</td></tr> <tr><td>Fruta ECO</td><td>HDC</td><td>11,08mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>114,53g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>22,09g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>22,09g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>22,09g</td></tr> </table>	11	E	KCAL	1º Ensalada fresca ecológica	PROT	783,67	2º Potaje de garbanzos con verduras ECO	CA	32,50g	Tortilla de patata con queso fresco	FE	315,67mg	Fruta ECO	HDC	11,08mg		LIP	114,53g		LIP	22,09g		LIP	22,09g		LIP	22,09g	<table border="1"> <tr><td>12</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td><td>788,50</td></tr> <tr><td>2º Arroz con acelgas</td><td>CA</td><td>27,43g</td></tr> <tr><td>Longanizas con tomate</td><td>FE</td><td>169,07mg</td></tr> <tr><td>Fruta</td><td>HDC</td><td>7,41mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>106,50g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>28,87g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>28,87g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>28,87g</td></tr> </table>	12	E	KCAL	1º Ensalada fresca ecológica	PROT	788,50	2º Arroz con acelgas	CA	27,43g	Longanizas con tomate	FE	169,07mg	Fruta	HDC	7,41mg		LIP	106,50g		LIP	28,87g		LIP	28,87g		LIP	28,87g									
8	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Festivo	PROT																																																																																																																																										
2º	CA																																																																																																																																										
P	FE																																																																																																																																										
	HDC																																																																																																																																										
	LIP																																																																																																																																										
9	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	PROT	857,76																																																																																																																																									
2º Caracolas a la italiana	CA	31,70g																																																																																																																																									
Rodaja de merluza con guisantes encebollados	FE	197,26mg																																																																																																																																									
Fruta	HDC	5,00mg																																																																																																																																									
	LIP	122,77g																																																																																																																																									
	LIP	41,42g																																																																																																																																									
	LIP	41,42g																																																																																																																																									
	LIP	41,42g																																																																																																																																									
10	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla	PROT	738,11																																																																																																																																									
2º Sopa de cocido	CA	56,03g																																																																																																																																									
Pollo al horno con maíz	FE	281,90mg																																																																																																																																									
Yogur Artesano	HDC	6,60mg																																																																																																																																									
	LIP	72,20g																																																																																																																																									
	LIP	30,18g																																																																																																																																									
	LIP	30,18g																																																																																																																																									
	LIP	30,18g																																																																																																																																									
11	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Ensalada fresca ecológica	PROT	783,67																																																																																																																																									
2º Potaje de garbanzos con verduras ECO	CA	32,50g																																																																																																																																									
Tortilla de patata con queso fresco	FE	315,67mg																																																																																																																																									
Fruta ECO	HDC	11,08mg																																																																																																																																									
	LIP	114,53g																																																																																																																																									
	LIP	22,09g																																																																																																																																									
	LIP	22,09g																																																																																																																																									
	LIP	22,09g																																																																																																																																									
12	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Ensalada fresca ecológica	PROT	788,50																																																																																																																																									
2º Arroz con acelgas	CA	27,43g																																																																																																																																									
Longanizas con tomate	FE	169,07mg																																																																																																																																									
Fruta	HDC	7,41mg																																																																																																																																									
	LIP	106,50g																																																																																																																																									
	LIP	28,87g																																																																																																																																									
	LIP	28,87g																																																																																																																																									
	LIP	28,87g																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr><td>15</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td><td>781,11</td></tr> <tr><td>2º Lentejas con verduras P/ECO</td><td>CA</td><td>33,38g</td></tr> <tr><td>Tortilla de patata con pan, tomate y jamón</td><td>FE</td><td>177,28mg</td></tr> <tr><td>Fruta</td><td>HDC</td><td>9,99mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>108,61g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>24,67g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>24,67g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>24,67g</td></tr> </table>	15	E	KCAL	1º Ensalada fresca ecológica	PROT	781,11	2º Lentejas con verduras P/ECO	CA	33,38g	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	FE	177,28mg	Fruta	HDC	9,99mg		LIP	108,61g		LIP	24,67g		LIP	24,67g		LIP	24,67g	<table border="1"> <tr><td>16</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Lechuga, olivas, maíz y tomate</td><td>PROT</td><td>928,08</td></tr> <tr><td>2º Crema (coliflor, chirivía, zanahoria, calabacín) P/ECO con tostones</td><td>CA</td><td>30,01g</td></tr> <tr><td>Pavo al curry con patatas</td><td>FE</td><td>101,96mg</td></tr> <tr><td>Fruta ECO</td><td>HDC</td><td>5,21mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>80,41g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>43,07g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>43,07g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>43,07g</td></tr> </table>	16	E	KCAL	1º Lechuga, olivas, maíz y tomate	PROT	928,08	2º Crema (coliflor, chirivía, zanahoria, calabacín) P/ECO con tostones	CA	30,01g	Pavo al curry con patatas	FE	101,96mg	Fruta ECO	HDC	5,21mg		LIP	80,41g		LIP	43,07g		LIP	43,07g		LIP	43,07g	<table border="1"> <tr><td>17</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Lechuga, tomate, zanahoria y pepino</td><td>PROT</td><td>928,34</td></tr> <tr><td>2º Macarrones integrales napolitana</td><td>CA</td><td>34,51g</td></tr> <tr><td>Boquerones enharinados con salsa tártara</td><td>FE</td><td>191,11mg</td></tr> <tr><td>Fruta</td><td>HDC</td><td>4,85mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>103,90g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>43,58g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>43,58g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>43,58g</td></tr> </table>	17	E	KCAL	1º Lechuga, tomate, zanahoria y pepino	PROT	928,34	2º Macarrones integrales napolitana	CA	34,51g	Boquerones enharinados con salsa tártara	FE	191,11mg	Fruta	HDC	4,85mg		LIP	103,90g		LIP	43,58g		LIP	43,58g		LIP	43,58g	<table border="1"> <tr><td>18</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td><td>803,27</td></tr> <tr><td>2º Judías del ganxet con hortalizas</td><td>CA</td><td>32,71g</td></tr> <tr><td>Solomillo en salsa española con cous cous</td><td>FE</td><td>213,16mg</td></tr> <tr><td>Fruta</td><td>HDC</td><td>10,14mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>112,30g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>37,84g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>37,84g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>37,84g</td></tr> </table>	18	E	KCAL	1º Ensalada fresca ecológica	PROT	803,27	2º Judías del ganxet con hortalizas	CA	32,71g	Solomillo en salsa española con cous cous	FE	213,16mg	Fruta	HDC	10,14mg		LIP	112,30g		LIP	37,84g		LIP	37,84g		LIP	37,84g	<table border="1"> <tr><td>19</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Hummus de garbanzos</td><td>PROT</td><td>872,84</td></tr> <tr><td>2º Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)</td><td>CA</td><td>35,41g</td></tr> <tr><td>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</td><td>FE</td><td>295,83mg</td></tr> <tr><td>Lácteo</td><td>HDC</td><td>7,44mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>106,50g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>33,98g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>33,98g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>33,98g</td></tr> </table>	19	E	KCAL	1º Hummus de garbanzos	PROT	872,84	2º Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)	CA	35,41g	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	FE	295,83mg	Lácteo	HDC	7,44mg		LIP	106,50g		LIP	33,98g		LIP	33,98g		LIP	33,98g
15	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Ensalada fresca ecológica	PROT	781,11																																																																																																																																									
2º Lentejas con verduras P/ECO	CA	33,38g																																																																																																																																									
Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	FE	177,28mg																																																																																																																																									
Fruta	HDC	9,99mg																																																																																																																																									
	LIP	108,61g																																																																																																																																									
	LIP	24,67g																																																																																																																																									
	LIP	24,67g																																																																																																																																									
	LIP	24,67g																																																																																																																																									
16	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Lechuga, olivas, maíz y tomate	PROT	928,08																																																																																																																																									
2º Crema (coliflor, chirivía, zanahoria, calabacín) P/ECO con tostones	CA	30,01g																																																																																																																																									
Pavo al curry con patatas	FE	101,96mg																																																																																																																																									
Fruta ECO	HDC	5,21mg																																																																																																																																									
	LIP	80,41g																																																																																																																																									
	LIP	43,07g																																																																																																																																									
	LIP	43,07g																																																																																																																																									
	LIP	43,07g																																																																																																																																									
17	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Lechuga, tomate, zanahoria y pepino	PROT	928,34																																																																																																																																									
2º Macarrones integrales napolitana	CA	34,51g																																																																																																																																									
Boquerones enharinados con salsa tártara	FE	191,11mg																																																																																																																																									
Fruta	HDC	4,85mg																																																																																																																																									
	LIP	103,90g																																																																																																																																									
	LIP	43,58g																																																																																																																																									
	LIP	43,58g																																																																																																																																									
	LIP	43,58g																																																																																																																																									
18	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Ensalada fresca ecológica	PROT	803,27																																																																																																																																									
2º Judías del ganxet con hortalizas	CA	32,71g																																																																																																																																									
Solomillo en salsa española con cous cous	FE	213,16mg																																																																																																																																									
Fruta	HDC	10,14mg																																																																																																																																									
	LIP	112,30g																																																																																																																																									
	LIP	37,84g																																																																																																																																									
	LIP	37,84g																																																																																																																																									
	LIP	37,84g																																																																																																																																									
19	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Hummus de garbanzos	PROT	872,84																																																																																																																																									
2º Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)	CA	35,41g																																																																																																																																									
Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	FE	295,83mg																																																																																																																																									
Lácteo	HDC	7,44mg																																																																																																																																									
	LIP	106,50g																																																																																																																																									
	LIP	33,98g																																																																																																																																									
	LIP	33,98g																																																																																																																																									
	LIP	33,98g																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr><td>22</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</td><td>PROT</td><td>813,90</td></tr> <tr><td>2º Canelones gratinados con bechamel</td><td>CA</td><td>38,99g</td></tr> <tr><td>Bacalao gratinado provenzal con tomate grillé</td><td>FE</td><td>379,77mg</td></tr> <tr><td>Fruta</td><td>HDC</td><td>4,15mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>70,45g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>42,61g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>42,61g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>42,61g</td></tr> </table>	22	E	KCAL	1º Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	PROT	813,90	2º Canelones gratinados con bechamel	CA	38,99g	Bacalao gratinado provenzal con tomate grillé	FE	379,77mg	Fruta	HDC	4,15mg		LIP	70,45g		LIP	42,61g		LIP	42,61g		LIP	42,61g	<table border="1"> <tr><td>23</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td><td>783,00</td></tr> <tr><td>2º Sopa de cocido con verduras ECO</td><td>CA</td><td>49,20g</td></tr> <tr><td>Pollo a la miel con pimientos</td><td>FE</td><td>175,10mg</td></tr> <tr><td>Fruta ECO</td><td>HDC</td><td>8,72mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>102,39g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>24,95g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>24,95g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>24,95g</td></tr> </table>	23	E	KCAL	1º Ensalada fresca ecológica	PROT	783,00	2º Sopa de cocido con verduras ECO	CA	49,20g	Pollo a la miel con pimientos	FE	175,10mg	Fruta ECO	HDC	8,72mg		LIP	102,39g		LIP	24,95g		LIP	24,95g		LIP	24,95g	<table border="1"> <tr><td>24</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º DIA DEL SALMOREJO Salmorejo</td><td>PROT</td><td>912,01</td></tr> <tr><td>2º Garbanzos con espinacas</td><td>CA</td><td>30,40g</td></tr> <tr><td>Coca de titaina valenciana</td><td>FE</td><td>363,75mg</td></tr> <tr><td>Yogur valenciano</td><td>HDC</td><td>8,02mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>87,81g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>49,40g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>49,40g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>49,40g</td></tr> </table>	24	E	KCAL	1º DIA DEL SALMOREJO Salmorejo	PROT	912,01	2º Garbanzos con espinacas	CA	30,40g	Coca de titaina valenciana	FE	363,75mg	Yogur valenciano	HDC	8,02mg		LIP	87,81g		LIP	49,40g		LIP	49,40g		LIP	49,40g	<table border="1"> <tr><td>25</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Ensalada fresca ecológica</td><td>PROT</td><td>912,01</td></tr> <tr><td>2º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>CA</td><td>30,40g</td></tr> <tr><td>Merluza en salsa verde con brócoli</td><td>FE</td><td>363,75mg</td></tr> <tr><td>Fruta</td><td>HDC</td><td>8,02mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>87,81g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>49,40g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>49,40g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>49,40g</td></tr> </table>	25	E	KCAL	1º Ensalada fresca ecológica	PROT	912,01	2º Arroz a la cubana (tomate y huevo)	CA	30,40g	Merluza en salsa verde con brócoli	FE	363,75mg	Fruta	HDC	8,02mg		LIP	87,81g		LIP	49,40g		LIP	49,40g		LIP	49,40g	<table border="1"> <tr><td>26</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Ensalada con fruta</td><td>PROT</td><td>771,36</td></tr> <tr><td>2º Crema de guisantes y zanahoria con tostones</td><td>CA</td><td>31,70g</td></tr> <tr><td>Albóndigas estilo marroquí con patatas</td><td>FE</td><td>201,90mg</td></tr> <tr><td>Fruta</td><td>HDC</td><td>5,60mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>88,91g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>32,34g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>32,34g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>32,34g</td></tr> </table>	26	E	KCAL	1º Ensalada con fruta	PROT	771,36	2º Crema de guisantes y zanahoria con tostones	CA	31,70g	Albóndigas estilo marroquí con patatas	FE	201,90mg	Fruta	HDC	5,60mg		LIP	88,91g		LIP	32,34g		LIP	32,34g		LIP	32,34g
22	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	PROT	813,90																																																																																																																																									
2º Canelones gratinados con bechamel	CA	38,99g																																																																																																																																									
Bacalao gratinado provenzal con tomate grillé	FE	379,77mg																																																																																																																																									
Fruta	HDC	4,15mg																																																																																																																																									
	LIP	70,45g																																																																																																																																									
	LIP	42,61g																																																																																																																																									
	LIP	42,61g																																																																																																																																									
	LIP	42,61g																																																																																																																																									
23	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Ensalada fresca ecológica	PROT	783,00																																																																																																																																									
2º Sopa de cocido con verduras ECO	CA	49,20g																																																																																																																																									
Pollo a la miel con pimientos	FE	175,10mg																																																																																																																																									
Fruta ECO	HDC	8,72mg																																																																																																																																									
	LIP	102,39g																																																																																																																																									
	LIP	24,95g																																																																																																																																									
	LIP	24,95g																																																																																																																																									
	LIP	24,95g																																																																																																																																									
24	E	KCAL																																																																																																																																									
1º DIA DEL SALMOREJO Salmorejo	PROT	912,01																																																																																																																																									
2º Garbanzos con espinacas	CA	30,40g																																																																																																																																									
Coca de titaina valenciana	FE	363,75mg																																																																																																																																									
Yogur valenciano	HDC	8,02mg																																																																																																																																									
	LIP	87,81g																																																																																																																																									
	LIP	49,40g																																																																																																																																									
	LIP	49,40g																																																																																																																																									
	LIP	49,40g																																																																																																																																									
25	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Ensalada fresca ecológica	PROT	912,01																																																																																																																																									
2º Arroz a la cubana (tomate y huevo)	CA	30,40g																																																																																																																																									
Merluza en salsa verde con brócoli	FE	363,75mg																																																																																																																																									
Fruta	HDC	8,02mg																																																																																																																																									
	LIP	87,81g																																																																																																																																									
	LIP	49,40g																																																																																																																																									
	LIP	49,40g																																																																																																																																									
	LIP	49,40g																																																																																																																																									
26	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Ensalada con fruta	PROT	771,36																																																																																																																																									
2º Crema de guisantes y zanahoria con tostones	CA	31,70g																																																																																																																																									
Albóndigas estilo marroquí con patatas	FE	201,90mg																																																																																																																																									
Fruta	HDC	5,60mg																																																																																																																																									
	LIP	88,91g																																																																																																																																									
	LIP	32,34g																																																																																																																																									
	LIP	32,34g																																																																																																																																									
	LIP	32,34g																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr><td>29</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Lechuga, tomate, zanahoria y pimiento</td><td>PROT</td><td>795,11</td></tr> <tr><td>2º Guisado de patatas y verduras de temporada con majado</td><td>CA</td><td>34,39g</td></tr> <tr><td>Goulash de magro con gnocchis</td><td>FE</td><td>171,41mg</td></tr> <tr><td>Fruta</td><td>HDC</td><td>6,87mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>116,83g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>30,03g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>30,03g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>30,03g</td></tr> </table>	29	E	KCAL	1º Lechuga, tomate, zanahoria y pimiento	PROT	795,11	2º Guisado de patatas y verduras de temporada con majado	CA	34,39g	Goulash de magro con gnocchis	FE	171,41mg	Fruta	HDC	6,87mg		LIP	116,83g		LIP	30,03g		LIP	30,03g		LIP	30,03g	<table border="1"> <tr><td>30</td><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º Ensalada de verduras de temporada</td><td>PROT</td><td>801,77</td></tr> <tr><td>2º Quesadilla vegetal</td><td>CA</td><td>28,54g</td></tr> <tr><td>Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)</td><td>FE</td><td>270,28mg</td></tr> <tr><td>Fruta</td><td>HDC</td><td>4,05mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>124,31g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>21,60g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>21,60g</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td>21,60g</td></tr> </table>	30	E	KCAL	1º Ensalada de verduras de temporada	PROT	801,77	2º Quesadilla vegetal	CA	28,54g	Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)	FE	270,28mg	Fruta	HDC	4,05mg		LIP	124,31g		LIP	21,60g		LIP	21,60g		LIP	21,60g																																																																																				
29	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Lechuga, tomate, zanahoria y pimiento	PROT	795,11																																																																																																																																									
2º Guisado de patatas y verduras de temporada con majado	CA	34,39g																																																																																																																																									
Goulash de magro con gnocchis	FE	171,41mg																																																																																																																																									
Fruta	HDC	6,87mg																																																																																																																																									
	LIP	116,83g																																																																																																																																									
	LIP	30,03g																																																																																																																																									
	LIP	30,03g																																																																																																																																									
	LIP	30,03g																																																																																																																																									
30	E	KCAL																																																																																																																																									
1º Ensalada de verduras de temporada	PROT	801,77																																																																																																																																									
2º Quesadilla vegetal	CA	28,54g																																																																																																																																									
Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)	FE	270,28mg																																																																																																																																									
Fruta	HDC	4,05mg																																																																																																																																									
	LIP	124,31g																																																																																																																																									
	LIP	21,60g																																																																																																																																									
	LIP	21,60g																																																																																																																																									
	LIP	21,60g																																																																																																																																									