

COLEGIO MARÍA YOCASTA

usuario: Maria_Yocasta
contraseña: 274_Maria_Yocasta

Febrer - 2024

FRUITES DE TEMPORADA:

banana, pera
kiwi, maduixot
taronja, poma

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1206

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.

<p>1</p> <p>E Amanida de col</p> <p>1º Fabada vegetal</p> <p>2º Escalopa de llom empanat amb creïlles rostides</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 784,56 PROT 37,16g CA 207,83mg FE 10,32mg HDC 96,52g LIP 37,60g</p>	<p>2</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Pasta a la italiana</p> <p>2º Abadejo a la biscaina amb bròquil</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Crema de verdures Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL 872,29 PROT 37,42g CA 426,88mg FE 6,57mg HDC 131,80g LIP 40,51g</p>	<p>5</p> <p>E Encisam, tomaca, dacsa i carlota</p> <p>1º Llentilles amb verdures i majado</p> <p>2º Truita de creïlla amb formatge fresc</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carlota adobada amb pèsols Mandonguilles vegetals /Fruita</p> <p>KCAL 793,37 PROT 36,52g CA 195,29mg FE 9,48mg HDC 117,48g LIP 20,27g</p>	<p>6</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i olives</p> <p>1º Macarrons integrals caprese</p> <p>2º Lluc a la menier amb saltat de verdures</p> <p>P Fruita</p> <p>S Wok de verdures Carn magra de porc /Fruita</p> <p>KCAL 771,66 PROT 25,70g CA 217,40mg FE 13,39mg HDC 98,19g LIP 32,72g</p>	<p>7</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>2º Putxero</p> <p>P Lacti</p> <p>S Xips de moniato al forn Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL 799,72 PROT 49,69g CA 360,78mg FE 9,85mg HDC 112,74g LIP 25,70g</p>	<p>8</p> <p>E Amanida de verdures de temporada</p> <p>1º Panini casolà</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Cous cous amb especes Sandvitx vegetal amb formatge /Fruita</p> <p>KCAL 858,81 PROT 36,18g CA 348,74mg FE 6,63mg HDC 104,05g LIP 33,88g</p>	<p>9</p> <p>DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema festival de llegums P/ECO amb tostons</p> <p>2º Longanisses amb samfaina</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Coliflor gratinada Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL 850,69 PROT 30,10g CA 242,39mg FE 10,57mg HDC 96,87g LIP 38,48g</p>	<p>12</p> <p>E Hummus de cigrons amb pics de pa</p> <p>1º Fideuà de verdures i soja</p> <p>2º Crunch de salmó amb amanida</p> <p>P Fruita</p> <p>S Espàrracs amb pernil Ou /Fruita</p> <p>KCAL 790,23 PROT 41,37g CA 157,74mg FE 7,64mg HDC 137,25g LIP 28,90g</p>	<p>13</p> <p>E Encisam, tomaca, dacsa i carlota</p> <p>1º Fesols amb verdures</p> <p>2º Pollastre marinat al forn amb anelles de ceba</p> <p>P Fruita</p> <p>S Panolla amb sal Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 887,23 PROT 34,47g CA 156,37mg FE 6,89mg HDC 99,33g LIP 39,76g</p>	<p>14</p> <p>E Encisam, tomaca, poma i formatge ratllat</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Lluc amb salsa</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Escalivada Hamburguesa de llegums /Fruita</p> <p>KCAL 805,18 PROT 39,62g CA 376,38mg FE 4,48mg HDC 75,95g LIP 37,47g</p>	<p>15</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Puré d'hortalisses i verdures fresques de temporada</p> <p>2º Rellom de porc al forn amb cous cous</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Broquetes de verdures Peix al papillote /Fruita</p> <p>KCAL 798,66 PROT 33,97g CA 160,00mg FE 5,78mg HDC 89,15g LIP 36,77g</p>	<p>16</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Llentilles estofades P/ECO amb arròs integral</p> <p>2º Truita francesa amb formatge fresc</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crepe de verdures Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL 840,14 PROT 34,28g CA 211,44mg FE 8,82mg HDC 96,00g LIP 35,68g</p>	<p>19</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i olives</p> <p>1º Estofat de porc amb verdures i creïlles</p> <p>2º Lluc a la marinera amb pèsols</p> <p>P Fruita</p> <p>S Espinacs amb beixamel Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL 680,09 PROT 37,90g CA 198,64mg FE 6,40mg HDC 72,24g LIP 26,25g</p>	<p>20</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i remolatxa cuita</p> <p>1º Sopa de bullit</p> <p>2º Llomello a la planxa amb samfaina</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S "Fajita" casolana Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 770,61 PROT 58,94g CA 134,28mg FE 13,22mg HDC 90,79g LIP 47,25g</p>	<p>21</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb verdures P/ECO</p> <p>2º Ous farcits amb beixamel</p> <p>P Gelatina de sabors</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn roja magra /Fruita</p> <p>KCAL 835,80 PROT 35,15g CA 461,07mg FE 10,67mg HDC 92,68g LIP 35,95g</p>	<p>22</p> <p>E Hummus de remolatxa</p> <p>1º Amanida valenciana (espàrracs, ou i tonyina)</p> <p>2º Paella valenciana (pollastre de camp, carxofes naturals)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de porro Bruquetes de tofu /Fruita</p> <p>KCAL 874,30 PROT 29,21g CA 149,62mg FE 6,01mg HDC 115,95g LIP 33,56g</p>	<p>23</p> <p>E Amanida de col</p> <p>1º Croquetes d'abajejo</p> <p>2º Olleta vegetal de la plana</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Remenat de bròquil i formatge /Fruita</p> <p>KCAL 789,16 PROT 23,48g CA 164,37mg FE 6,88mg HDC 121,48g LIP 23,51g</p>	<p>26</p> <p>E Encisam, tomaca, dacsa i carlota</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana</p> <p>2º Truita de creïlla amb pa, oli, sal i pebre roig</p> <p>P Fruita</p> <p>S Sopa de quinoa Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL 919,45 PROT 48,49g CA 150,73mg FE 11,31mg HDC 113,20g LIP 31,06g</p>	<p>27</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i olives</p> <p>1º Espaguetis integrals al pomodoro</p> <p>2º Pollastre rostit en la seua bresa amb pimentó torrat</p> <p>P Fruita</p> <p>S Graellada de verdures Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL 907,81 PROT 43,36g CA 235,43mg FE 8,01mg HDC 112,89g LIP 31,87g</p>	<p>28</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º "Fajita" de pernil dolç i formatge</p> <p>2º Arròs amb bledes (P/ECO)</p> <p>P Lacti</p> <p>S Bajoqueta saltejada Remenat d'alls tendres /Fruita</p> <p>KCAL 786,66 PROT 61,58g CA 401,67mg FE 3,68mg HDC 100,57g LIP 62,86g</p>	<p>29</p> <p>FESTIVAL DEL JAPÓ</p> <p>E Ensalada amb brots de soja i col</p> <p>1º Sopa oriental</p> <p>2º Titot planxa amb creïlles</p> <p>P Kasutera (bescuit nipó)</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 1040,72 PROT 46,09g CA 178,87mg FE 6,56mg HDC 116,70g LIP 44,23g</p>	<p>30</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema festival de llegums P/ECO amb tostons</p> <p>2º Longanisses amb samfaina</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Coliflor gratinada Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL 850,69 PROT 30,10g CA 242,39mg FE 10,57mg HDC 96,87g LIP 38,48g</p>
---	--	--	--	--	--	--	---	--	--	---	---	---	--	--	---	---	--	--	---	--	--

COLEGIO MARÍA YOCASTA

usuario: Maria_Yocasta
contraseña: 274_Maria_Yocasta

Febrero - 2024

FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera
kiwi, fresón
naranja, manzana

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1206

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.

<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>1</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada de col</td><td>784,56</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fabada vegetal</td><td>37,16g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Escalope de lomo empanado con patatas asadas</td><td>207,83mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>10,32mg</td></tr> <tr><td></td><td>Calabacín a la plancha</td><td>96,52g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>37,60g</td></tr> </table>	1		KCAL	E	Ensalada de col	784,56	1º	Fabada vegetal	37,16g	2º	Escalope de lomo empanado con patatas asadas	207,83mg	P	Fruta	10,32mg		Calabacín a la plancha	96,52g		Pescado al limón /Fruta	37,60g	<table border="1"> <tr><td>2</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>872,29</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fusilli a la italiana</td><td>37,42g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Bacalao a la vizcaína con brócoli</td><td>426,88mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>6,57mg</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de verduras</td><td>131,80g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td>40,51g</td></tr> </table>	2		KCAL	E	Ensalada fresca ecológica	872,29	1º	Fusilli a la italiana	37,42g	2º	Bacalao a la vizcaína con brócoli	426,88mg	P	Fruta ECO	6,57mg		Crema de verduras	131,80g		Carne blanca /Fruta	40,51g									
E		KCAL																																																																																																											
1º		PROT																																																																																																											
2º		CA																																																																																																											
P		FE																																																																																																											
		HDC																																																																																																											
		LIP																																																																																																											
E		KCAL																																																																																																											
1º		PROT																																																																																																											
2º		CA																																																																																																											
P		FE																																																																																																											
		HDC																																																																																																											
		LIP																																																																																																											
E		KCAL																																																																																																											
1º		PROT																																																																																																											
2º		CA																																																																																																											
P		FE																																																																																																											
		HDC																																																																																																											
		LIP																																																																																																											
1		KCAL																																																																																																											
E	Ensalada de col	784,56																																																																																																											
1º	Fabada vegetal	37,16g																																																																																																											
2º	Escalope de lomo empanado con patatas asadas	207,83mg																																																																																																											
P	Fruta	10,32mg																																																																																																											
	Calabacín a la plancha	96,52g																																																																																																											
	Pescado al limón /Fruta	37,60g																																																																																																											
2		KCAL																																																																																																											
E	Ensalada fresca ecológica	872,29																																																																																																											
1º	Fusilli a la italiana	37,42g																																																																																																											
2º	Bacalao a la vizcaína con brócoli	426,88mg																																																																																																											
P	Fruta ECO	6,57mg																																																																																																											
	Crema de verduras	131,80g																																																																																																											
	Carne blanca /Fruta	40,51g																																																																																																											
<table border="1"> <tr><td>5</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</td><td>793,37</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas con verduras y majado</td><td>36,52g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con queso fresco</td><td>195,29mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>9,48mg</td></tr> <tr><td></td><td>Zanahoria aliñada con guisantes</td><td>117,48g</td></tr> <tr><td></td><td>Albóndigas vegetales /Fruta</td><td>20,27g</td></tr> </table>	5		KCAL	E	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	793,37	1º	Lentejas con verduras y majado	36,52g	2º	Tortilla de patata con queso fresco	195,29mg	P	Fruta	9,48mg		Zanahoria aliñada con guisantes	117,48g		Albóndigas vegetales /Fruta	20,27g	<table border="1"> <tr><td>6</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</td><td>799,72</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrones integrales caprese</td><td>25,70g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza a la menier con salteado de verduras</td><td>217,40mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>4,39mg</td></tr> <tr><td></td><td>Wok de verduras</td><td>98,19g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td>32,72g</td></tr> </table>	6		KCAL	E	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	799,72	1º	Macarrones integrales caprese	25,70g	2º	Merluza a la menier con salteado de verduras	217,40mg	P	Fruta	4,39mg		Wok de verduras	98,19g		Carne magra de cerdo /Fruta	32,72g	<table border="1"> <tr><td>7</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>885,81</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de cocido con verduras ECO</td><td>49,69g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Cocido completo</td><td>360,78mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lácteo</td><td>9,85mg</td></tr> <tr><td></td><td>Chips de boniato al horno</td><td>112,74g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>25,70g</td></tr> </table>	7		KCAL	E	Ensalada fresca ecológica	885,81	1º	Sopa de cocido con verduras ECO	49,69g	2º	Cocido completo	360,78mg	P	Lácteo	9,85mg		Chips de boniato al horno	112,74g		Pescado azul /Fruta	25,70g	<table border="1"> <tr><td>8</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>858,81</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Panini casero</td><td>36,18g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</td><td>348,74mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>6,63mg</td></tr> <tr><td></td><td>Cous cous con especias</td><td>104,05g</td></tr> <tr><td></td><td>Sandwich vegetal con queso /Fruta</td><td>33,88g</td></tr> </table>	8		KCAL	E	Ensalada de verduras de temporada	858,81	1º	Panini casero	36,18g	2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	348,74mg	P	Fruta	6,63mg		Cous cous con especias	104,05g		Sandwich vegetal con queso /Fruta	33,88g	<table border="1"> <tr><td>9</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES Ensalada fresca ecológica</td><td>850,69</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema festival de legumbres P/ECO con tostones</td><td>30,10g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Longanizas con pisto</td><td>242,39mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>10,57mg</td></tr> <tr><td></td><td>Coliflor gratinada</td><td>96,87g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>38,48g</td></tr> </table>	9		KCAL	E	DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES Ensalada fresca ecológica	850,69	1º	Crema festival de legumbres P/ECO con tostones	30,10g	2º	Longanizas con pisto	242,39mg	P	Fruta ECO	10,57mg		Coliflor gratinada	96,87g		Pescado blanco /Fruta	38,48g
5		KCAL																																																																																																											
E	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	793,37																																																																																																											
1º	Lentejas con verduras y majado	36,52g																																																																																																											
2º	Tortilla de patata con queso fresco	195,29mg																																																																																																											
P	Fruta	9,48mg																																																																																																											
	Zanahoria aliñada con guisantes	117,48g																																																																																																											
	Albóndigas vegetales /Fruta	20,27g																																																																																																											
6		KCAL																																																																																																											
E	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	799,72																																																																																																											
1º	Macarrones integrales caprese	25,70g																																																																																																											
2º	Merluza a la menier con salteado de verduras	217,40mg																																																																																																											
P	Fruta	4,39mg																																																																																																											
	Wok de verduras	98,19g																																																																																																											
	Carne magra de cerdo /Fruta	32,72g																																																																																																											
7		KCAL																																																																																																											
E	Ensalada fresca ecológica	885,81																																																																																																											
1º	Sopa de cocido con verduras ECO	49,69g																																																																																																											
2º	Cocido completo	360,78mg																																																																																																											
P	Lácteo	9,85mg																																																																																																											
	Chips de boniato al horno	112,74g																																																																																																											
	Pescado azul /Fruta	25,70g																																																																																																											
8		KCAL																																																																																																											
E	Ensalada de verduras de temporada	858,81																																																																																																											
1º	Panini casero	36,18g																																																																																																											
2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	348,74mg																																																																																																											
P	Fruta	6,63mg																																																																																																											
	Cous cous con especias	104,05g																																																																																																											
	Sandwich vegetal con queso /Fruta	33,88g																																																																																																											
9		KCAL																																																																																																											
E	DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES Ensalada fresca ecológica	850,69																																																																																																											
1º	Crema festival de legumbres P/ECO con tostones	30,10g																																																																																																											
2º	Longanizas con pisto	242,39mg																																																																																																											
P	Fruta ECO	10,57mg																																																																																																											
	Coliflor gratinada	96,87g																																																																																																											
	Pescado blanco /Fruta	38,48g																																																																																																											
<table border="1"> <tr><td>12</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Hummus de garbanzos con picos de pan</td><td>790,23</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideua de verduras y soja</td><td>41,37g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Crunch de salmón con ensalada</td><td>157,74mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>7,64mg</td></tr> <tr><td></td><td>Espárragos con jamón</td><td>137,25g</td></tr> <tr><td></td><td>Huevo /Fruta</td><td>28,90g</td></tr> </table>	12		KCAL	E	Hummus de garbanzos con picos de pan	790,23	1º	Fideua de verduras y soja	41,37g	2º	Crunch de salmón con ensalada	157,74mg	P	Fruta	7,64mg		Espárragos con jamón	137,25g		Huevo /Fruta	28,90g	<table border="1"> <tr><td>13</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</td><td>887,23</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Alubias blancas con verduras</td><td>34,47g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo marinado al horno con aros de cebolla</td><td>156,37mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>6,89mg</td></tr> <tr><td></td><td>Mazorca de maíz con sal</td><td>99,33g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>39,76g</td></tr> </table>	13		KCAL	E	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	887,23	1º	Alubias blancas con verduras	34,47g	2º	Pollo marinado al horno con aros de cebolla	156,37mg	P	Fruta	6,89mg		Mazorca de maíz con sal	99,33g		Pescado al limón /Fruta	39,76g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, manzana y queso rallado</td><td>885,18</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>39,62g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza en salsa</td><td>376,38mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Yogur Artesano</td><td>4,48mg</td></tr> <tr><td></td><td>Escalivada</td><td>75,95g</td></tr> <tr><td></td><td>Hamburguesa de legumbres /Fruta</td><td>37,47g</td></tr> </table>	14		KCAL	E	Lechuga, tomate, manzana y queso rallado	885,18	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	39,62g	2º	Merluza en salsa	376,38mg	P	Yogur Artesano	4,48mg		Escalivada	75,95g		Hamburguesa de legumbres /Fruta	37,47g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>874,30</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Puré de hortalizas y verduras frescas de temporada</td><td>33,97g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Solomillo de cerdo al horno con cous cous</td><td>160,00mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>5,78mg</td></tr> <tr><td></td><td>Brochetas de verduras</td><td>89,15g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>36,77g</td></tr> </table>	15		KCAL	E	Ensalada fresca ecológica	874,30	1º	Puré de hortalizas y verduras frescas de temporada	33,97g	2º	Solomillo de cerdo al horno con cous cous	160,00mg	P	Fruta ECO	5,78mg		Brochetas de verduras	89,15g		Pescado al papillote /Fruta	36,77g	<table border="1"> <tr><td>16</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>840,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas estofadas P/ECO con arroz integral</td><td>34,28g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla francesa con queso fresco</td><td>211,44mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>8,82mg</td></tr> <tr><td></td><td>Crepe de verduras</td><td>96,00g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td>35,68g</td></tr> </table>	16		KCAL	E	Ensalada fresca ecológica	840,14	1º	Lentejas estofadas P/ECO con arroz integral	34,28g	2º	Tortilla francesa con queso fresco	211,44mg	P	Fruta	8,82mg		Crepe de verduras	96,00g		Carne blanca /Fruta	35,68g
12		KCAL																																																																																																											
E	Hummus de garbanzos con picos de pan	790,23																																																																																																											
1º	Fideua de verduras y soja	41,37g																																																																																																											
2º	Crunch de salmón con ensalada	157,74mg																																																																																																											
P	Fruta	7,64mg																																																																																																											
	Espárragos con jamón	137,25g																																																																																																											
	Huevo /Fruta	28,90g																																																																																																											
13		KCAL																																																																																																											
E	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	887,23																																																																																																											
1º	Alubias blancas con verduras	34,47g																																																																																																											
2º	Pollo marinado al horno con aros de cebolla	156,37mg																																																																																																											
P	Fruta	6,89mg																																																																																																											
	Mazorca de maíz con sal	99,33g																																																																																																											
	Pescado al limón /Fruta	39,76g																																																																																																											
14		KCAL																																																																																																											
E	Lechuga, tomate, manzana y queso rallado	885,18																																																																																																											
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	39,62g																																																																																																											
2º	Merluza en salsa	376,38mg																																																																																																											
P	Yogur Artesano	4,48mg																																																																																																											
	Escalivada	75,95g																																																																																																											
	Hamburguesa de legumbres /Fruta	37,47g																																																																																																											
15		KCAL																																																																																																											
E	Ensalada fresca ecológica	874,30																																																																																																											
1º	Puré de hortalizas y verduras frescas de temporada	33,97g																																																																																																											
2º	Solomillo de cerdo al horno con cous cous	160,00mg																																																																																																											
P	Fruta ECO	5,78mg																																																																																																											
	Brochetas de verduras	89,15g																																																																																																											
	Pescado al papillote /Fruta	36,77g																																																																																																											
16		KCAL																																																																																																											
E	Ensalada fresca ecológica	840,14																																																																																																											
1º	Lentejas estofadas P/ECO con arroz integral	34,28g																																																																																																											
2º	Tortilla francesa con queso fresco	211,44mg																																																																																																											
P	Fruta	8,82mg																																																																																																											
	Crepe de verduras	96,00g																																																																																																											
	Carne blanca /Fruta	35,68g																																																																																																											
<table border="1"> <tr><td>19</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</td><td>680,09</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Guisado de magro con verduras y patatas</td><td>37,90g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza a la marinera con guisantes</td><td>198,64mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>6,40mg</td></tr> <tr><td></td><td>Espinacas con bechamel</td><td>72,24g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>26,25g</td></tr> </table>	19		KCAL	E	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	680,09	1º	Guisado de magro con verduras y patatas	37,90g	2º	Merluza a la marinera con guisantes	198,64mg	P	Fruta	6,40mg		Espinacas con bechamel	72,24g		Carne de ave /Fruta	26,25g	<table border="1"> <tr><td>20</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y remolacha cocida</td><td>770,61</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de cocido</td><td>58,94g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo de cerdo a la plancha con "samfaina"</td><td>134,28mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>13,22mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fajita casera</td><td>90,78g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>47,25g</td></tr> </table>	20		KCAL	E	Lechuga, tomate, zanahoria y remolacha cocida	770,61	1º	Sopa de cocido	58,94g	2º	Lomo de cerdo a la plancha con "samfaina"	134,28mg	P	Fruta ECO	13,22mg		Fajita casera	90,78g		Pescado al limón /Fruta	47,25g	<table border="1"> <tr><td>21</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>835,80</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con verduras P/ECO</td><td>35,15g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Huevos rellenos con bechamel</td><td>461,07mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Gelatina de sabores</td><td>10,67mg</td></tr> <tr><td></td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha</td><td>92,68g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne roja magra /Fruta</td><td>35,95g</td></tr> </table>	21		KCAL	E	Ensalada fresca ecológica	835,80	1º	Garbanzos con verduras P/ECO	35,15g	2º	Huevos rellenos con bechamel	461,07mg	P	Gelatina de sabores	10,67mg		Cebolleta y pimiento rojo plancha	92,68g		Carne roja magra /Fruta	35,95g	<table border="1"> <tr><td>22</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Hummus de remolacha</td><td>874,30</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada valenciana (espárragos, huevo y atún)</td><td>29,21g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)</td><td>149,62mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>6,01mg</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de puerros</td><td>115,95g</td></tr> <tr><td></td><td>Brocheta de tofu /Fruta</td><td>33,56g</td></tr> </table>	22		KCAL	E	Hummus de remolacha	874,30	1º	Ensalada valenciana (espárragos, huevo y atún)	29,21g	2º	Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)	149,62mg	P	Fruta	6,01mg		Crema de puerros	115,95g		Brocheta de tofu /Fruta	33,56g	<table border="1"> <tr><td>23</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada de col</td><td>789,16</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Croquetas de bacalao</td><td>23,48g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Olleta vegetal de la plana</td><td>164,37mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>6,88mg</td></tr> <tr><td></td><td>Menestra salteada</td><td>121,48g</td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de brócoli con queso /Fruta</td><td>23,51g</td></tr> </table>	23		KCAL	E	Ensalada de col	789,16	1º	Croquetas de bacalao	23,48g	2º	Olleta vegetal de la plana	164,37mg	P	Fruta	6,88mg		Menestra salteada	121,48g		Revuelto de brócoli con queso /Fruta	23,51g
19		KCAL																																																																																																											
E	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	680,09																																																																																																											
1º	Guisado de magro con verduras y patatas	37,90g																																																																																																											
2º	Merluza a la marinera con guisantes	198,64mg																																																																																																											
P	Fruta	6,40mg																																																																																																											
	Espinacas con bechamel	72,24g																																																																																																											
	Carne de ave /Fruta	26,25g																																																																																																											
20		KCAL																																																																																																											
E	Lechuga, tomate, zanahoria y remolacha cocida	770,61																																																																																																											
1º	Sopa de cocido	58,94g																																																																																																											
2º	Lomo de cerdo a la plancha con "samfaina"	134,28mg																																																																																																											
P	Fruta ECO	13,22mg																																																																																																											
	Fajita casera	90,78g																																																																																																											
	Pescado al limón /Fruta	47,25g																																																																																																											
21		KCAL																																																																																																											
E	Ensalada fresca ecológica	835,80																																																																																																											
1º	Garbanzos con verduras P/ECO	35,15g																																																																																																											
2º	Huevos rellenos con bechamel	461,07mg																																																																																																											
P	Gelatina de sabores	10,67mg																																																																																																											
	Cebolleta y pimiento rojo plancha	92,68g																																																																																																											
	Carne roja magra /Fruta	35,95g																																																																																																											
22		KCAL																																																																																																											
E	Hummus de remolacha	874,30																																																																																																											
1º	Ensalada valenciana (espárragos, huevo y atún)	29,21g																																																																																																											
2º	Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)	149,62mg																																																																																																											
P	Fruta	6,01mg																																																																																																											
	Crema de puerros	115,95g																																																																																																											
	Brocheta de tofu /Fruta	33,56g																																																																																																											
23		KCAL																																																																																																											
E	Ensalada de col	789,16																																																																																																											
1º	Croquetas de bacalao	23,48g																																																																																																											
2º	Olleta vegetal de la plana	164,37mg																																																																																																											
P	Fruta	6,88mg																																																																																																											
	Menestra salteada	121,48g																																																																																																											
	Revuelto de brócoli con queso /Fruta	23,51g																																																																																																											
<table border="1"> <tr><td>26</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</td><td>919,45</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas a la hortelana</td><td>48,49g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con pan, aceite, sal pimentón</td><td>150,73mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>11,31mg</td></tr> <tr><td></td><td>Sopa de quinoa</td><td>113,20g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td>31,06g</td></tr> </table>	26		KCAL	E	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	919,45	1º	Lentejas a la hortelana	48,49g	2º	Tortilla de patata con pan, aceite, sal pimentón	150,73mg	P	Fruta	11,31mg		Sopa de quinoa	113,20g		Carne blanca /Fruta	31,06g	<table border="1"> <tr><td>27</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</td><td>907,81</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Espaguetis integrales al pomodoro</td><td>43,36g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo rustido en su bresa con pimiento asado</td><td>235,43mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>8,01mg</td></tr> <tr><td></td><td>Parrillada de verduras</td><td>112,89g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>31,87g</td></tr> </table>	27		KCAL	E	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	907,81	1º	Espaguetis integrales al pomodoro	43,36g	2º	Pollo rustido en su bresa con pimiento asado	235,43mg	P	Fruta	8,01mg		Parrillada de verduras	112,89g		Pescado azul /Fruta	31,87g	<table border="1"> <tr><td>28</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>786,66</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>61,58g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arroz con acelgas (P/ECO)</td><td>401,67mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lácteo</td><td>3,68mg</td></tr> <tr><td></td><td>Judías verdes salteadas</td><td>100,57g</td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de ajos tiernos /Fruta</td><td>62,86g</td></tr> </table>	28		KCAL	E	Ensalada fresca ecológica	786,66	1º	Fajita de jamón york y queso	61,58g	2º	Arroz con acelgas (P/ECO)	401,67mg	P	Lácteo	3,68mg		Judías verdes salteadas	100,57g		Revuelto de ajos tiernos /Fruta	62,86g	<table border="1"> <tr><td>29</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>FESTIVAL DE JAPÓN Ensalada con brotes de soja y col</td><td>1040,72</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa oriental</td><td>46,09g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pavo plancha con patatas</td><td>178,87mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Kasutera (bizcocho nipón)</td><td>6,56mg</td></tr> <tr><td></td><td>Calabacín a la plancha</td><td>116,70g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>44,23g</td></tr> </table>	29		KCAL	E	FESTIVAL DE JAPÓN Ensalada con brotes de soja y col	1040,72	1º	Sopa oriental	46,09g	2º	Pavo plancha con patatas	178,87mg	P	Kasutera (bizcocho nipón)	6,56mg		Calabacín a la plancha	116,70g		Pescado al limón /Fruta	44,23g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP			
26		KCAL																																																																																																											
E	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	919,45																																																																																																											
1º	Lentejas a la hortelana	48,49g																																																																																																											
2º	Tortilla de patata con pan, aceite, sal pimentón	150,73mg																																																																																																											
P	Fruta	11,31mg																																																																																																											
	Sopa de quinoa	113,20g																																																																																																											
	Carne blanca /Fruta	31,06g																																																																																																											
27		KCAL																																																																																																											
E	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	907,81																																																																																																											
1º	Espaguetis integrales al pomodoro	43,36g																																																																																																											
2º	Pollo rustido en su bresa con pimiento asado	235,43mg																																																																																																											
P	Fruta	8,01mg																																																																																																											
	Parrillada de verduras	112,89g																																																																																																											
	Pescado azul /Fruta	31,87g																																																																																																											
28		KCAL																																																																																																											
E	Ensalada fresca ecológica	786,66																																																																																																											
1º	Fajita de jamón york y queso	61,58g																																																																																																											
2º	Arroz con acelgas (P/ECO)	401,67mg																																																																																																											
P	Lácteo	3,68mg																																																																																																											
	Judías verdes salteadas	100,57g																																																																																																											
	Revuelto de ajos tiernos /Fruta	62,86g																																																																																																											
29		KCAL																																																																																																											
E	FESTIVAL DE JAPÓN Ensalada con brotes de soja y col	1040,72																																																																																																											
1º	Sopa oriental	46,09g																																																																																																											
2º	Pavo plancha con patatas	178,87mg																																																																																																											
P	Kasutera (bizcocho nipón)	6,56mg																																																																																																											
	Calabacín a la plancha	116,70g																																																																																																											
	Pescado al limón /Fruta	44,23g																																																																																																											
E		KCAL																																																																																																											
1º		PROT																																																																																																											
2º		CA																																																																																																											
P		FE																																																																																																											
		HDC																																																																																																											
		LIP																																																																																																											