

Colegio María Yocasta

usuario: maria_yocasta

contraseña: 1206_maria_yocasta

Gener - 2026

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1206

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



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

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

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

E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP
E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	7 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Rodanxa de lluç amb bròquil ECO Iogurt Tosta d'hummus Carn blanca /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	8 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada amb tostons integrals Mandonguilles guisades amb arròs pilaf integral Fruita Quinoa amb espècies Peix blau /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	9 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica Potatge de cigrons amb espinacs Trita de creïlla amb samfaina Fruita ECO Bullit de verduras Carn d'au /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP
12 E 1º 2º P S Ensalada fresca de temporada amb fruita Crema dubarry (coliflor i fesols) amb crostons Pizza margarida Fruita Minestra saltejada Peix al papillote /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	13 E 1º 2º P S Amanida fresca de temporada amb escarola Guisat de sépia i rap amb creïlles, pèsols i carlota Trita de carbassó i pa amb oli i pebre roig Fruita ECO Carabasseta a la planxa Hamburguesa de pollastre i bròcoli /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	14 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica Llenties a l'hortolana P/ECO Agulla de porc en la seua salsa amb cous cous Iogurt Artesà Xips de moniato al forn Peix blanc /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	15 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica Arròs a la cubana (tomaca i ou) Filet de lluç planxa amb carxofes Fruita Panolla amb sal Carn roja magra /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	16 E 1º 2º P S DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetes casolanes Sopa minestrone Pollastre al forn amb bacon cheese fries Fruita Pèsols amb pernil i ceba Trita de creïlla i ceba /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP
19 E 1º 2º P S Amanida de col Espaguetis integrals bolonyesa Abadejo a l'oli de pebre roig amb bajoquetes Fruita Bajoqueta saltejada Carn blanca magra /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	20 E 1º 2º P S Xips de remolatxa Olleta alacantina (llegums, verdura, arròs, creïlla) Ous farcits amb beixamel Fruita Amanida completa Peix a la llima /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	21 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Sopa de putxero amb verduras ECO Putxero Iogurt Pèsols amb pernil i ceba Remenat de verduras /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	22 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica Arròs amb bledes Aladros en tempura en maionesa de cítrics Fruita ECO Cous cous amb especes Carn magra de porc /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	23 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica Crema festival de llegums Pit de pollastre a la crema amb creïlles Fruita Coliflor gratinada Peix blau /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP
26 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Llenties amb verduras i arròs Hamburguesa de pollastre amb creïlles rostides al pebre roig Fruita Crema de carlota Trita de tonyina i carabasseta /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	27 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Espirals a la napolitana amb formatge Crunch de salmó amb carlota vichy Fruita Broquetes de verduras Carn d'au /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	28 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica Fesols blancs amb carabassa P/ECO Goulash de magre amb cous cous Gelatina de sabors Escalivada amb tostes Peix blanc /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	29 E 1º 2º P S Amanida de col Calamars amb salsa de tomàquet Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp Fruita Wok de verduras Carn magra de porc /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	30 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica Sopa d'olla Llonganisses amb faves Fruita ECO Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Peix al papillote /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP

Colegio María Yocasta

usuario: maria_yocasta

contraseña: 1206_maria_yocasta

Enero - 2026

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1206

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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

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

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

<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP		<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP		<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP		<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP		<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP																																																																																	
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP																																																																																																																																																
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP																																																																																																																																																
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP																																																																																																																																																
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP																																																																																																																																																
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP																																																																																																																																																
<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP		<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP		<table><tr><td>7</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</td><td>828,48</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Rodaja de merluza con brócoli ECO</td><td>36,53g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Yogur</td><td>377,26mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Tosta de hummus</td><td>5,92mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td>92,13g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>35,39g</td></tr></table>	7	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	828,48		2º	Rodaja de merluza con brócoli ECO	36,53g		P	Yogur	377,26mg	S		Tosta de hummus	5,92mg			Carne blanca /Fruta	92,13g				35,39g	<table><tr><td>8</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Crema de verduras de temporada con tostones integrales</td><td>906,16</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Albóndigas guisadas con arroz pilaf integral</td><td>18,50g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>169,35mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Quinoa con especias</td><td>4,28mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>103,34g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>46,49g</td></tr></table>	8	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Crema de verduras de temporada con tostones integrales	906,16		2º	Albóndigas guisadas con arroz pilaf integral	18,50g		P	Fruta	169,35mg	S		Quinoa con especias	4,28mg			Pescado azul /Fruta	103,34g				46,49g	<table><tr><td>9</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Potaje de garbanzos con espinacas</td><td>774,10</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Tortilla de patata con pisto</td><td>27,14g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>276,96mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Hervido de verduras</td><td>4,28mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>107,51g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>26,35g</td></tr></table>	9	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		1º	Potaje de garbanzos con espinacas	774,10		2º	Tortilla de patata con pisto	27,14g		P	Fruta ECO	276,96mg	S		Hervido de verduras	4,28mg			Carne de ave /Fruta	107,51g				26,35g																																
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP																																																																																																																																																
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP																																																																																																																																																
7	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	828,48																																																																																																																																													
	2º	Rodaja de merluza con brócoli ECO	36,53g																																																																																																																																													
	P	Yogur	377,26mg																																																																																																																																													
S		Tosta de hummus	5,92mg																																																																																																																																													
		Carne blanca /Fruta	92,13g																																																																																																																																													
			35,39g																																																																																																																																													
8	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Crema de verduras de temporada con tostones integrales	906,16																																																																																																																																													
	2º	Albóndigas guisadas con arroz pilaf integral	18,50g																																																																																																																																													
	P	Fruta	169,35mg																																																																																																																																													
S		Quinoa con especias	4,28mg																																																																																																																																													
		Pescado azul /Fruta	103,34g																																																																																																																																													
			46,49g																																																																																																																																													
9	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Potaje de garbanzos con espinacas	774,10																																																																																																																																													
	2º	Tortilla de patata con pisto	27,14g																																																																																																																																													
	P	Fruta ECO	276,96mg																																																																																																																																													
S		Hervido de verduras	4,28mg																																																																																																																																													
		Carne de ave /Fruta	107,51g																																																																																																																																													
			26,35g																																																																																																																																													
<table><tr><td>12</td><td>E</td><td>Ensalada fresca de temporada con fruta</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Crema dubarry (coliflor y alubias) con picatostes</td><td>831,45</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Pizza margarita</td><td>29,50g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>305,85mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Menestra salteada</td><td>5,50mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>127,88g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>22,92g</td></tr></table>	12	E	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL		1º	Crema dubarry (coliflor y alubias) con picatostes	831,45		2º	Pizza margarita	29,50g		P	Fruta	305,85mg	S		Menestra salteada	5,50mg			Pescado al papillote /Fruta	127,88g				22,92g	<table><tr><td>13</td><td>E</td><td>Ensalada fresca de temporada con escarola</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Guiso de sepia y rape con patatas, guisantes y zanahoria</td><td>815,88</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Tortilla de calabacín y pan con aceite y pimentón</td><td>35,73g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>217,99mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Calabacín a la plancha</td><td>8,11mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta</td><td>109,28g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>27,32g</td></tr></table>	13	E	Ensalada fresca de temporada con escarola	KCAL		1º	Guiso de sepia y rape con patatas, guisantes y zanahoria	815,88		2º	Tortilla de calabacín y pan con aceite y pimentón	35,73g		P	Fruta ECO	217,99mg	S		Calabacín a la plancha	8,11mg			Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta	109,28g				27,32g	<table><tr><td>14</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Lentejas a la hortelana P/ECO</td><td>866,35</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Aguja de cerdo en su salsa con cous cous</td><td>54,51g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Yogur Artesano</td><td>309,37mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Chips de boniato al horno</td><td>11,09mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>82,61g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>47,09g</td></tr></table>	14	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		1º	Lentejas a la hortelana P/ECO	866,35		2º	Aguja de cerdo en su salsa con cous cous	54,51g		P	Yogur Artesano	309,37mg	S		Chips de boniato al horno	11,09mg			Pescado blanco /Fruta	82,61g				47,09g	<table><tr><td>15</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>778,88</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Filete de merluza plancha con alcachofas</td><td>31,76g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>180,21mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Mazorca de maíz con sal</td><td>5,47mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne roja magra /Fruta</td><td>89,97g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>32,47g</td></tr></table>	15	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	778,88		2º	Filete de merluza plancha con alcachofas	31,76g		P	Fruta	180,21mg	S		Mazorca de maíz con sal	5,47mg			Carne roja magra /Fruta	89,97g				32,47g	<table><tr><td>16</td><td>E</td><td>DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Croquetas caseras</td><td>800,67</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Sopa minestrone</td><td>49,27g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Pollo al horno con bacon cheese fries</td><td>153,16mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Guisantes con cebolla y jamón</td><td>4,31mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Tortilla de patata y cebolla /Fruta</td><td>97,65g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>39,38g</td></tr></table>	16	E	DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA	KCAL		1º	Croquetas caseras	800,67		2º	Sopa minestrone	49,27g		P	Pollo al horno con bacon cheese fries	153,16mg	S		Guisantes con cebolla y jamón	4,31mg			Tortilla de patata y cebolla /Fruta	97,65g				39,38g
12	E	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Crema dubarry (coliflor y alubias) con picatostes	831,45																																																																																																																																													
	2º	Pizza margarita	29,50g																																																																																																																																													
	P	Fruta	305,85mg																																																																																																																																													
S		Menestra salteada	5,50mg																																																																																																																																													
		Pescado al papillote /Fruta	127,88g																																																																																																																																													
			22,92g																																																																																																																																													
13	E	Ensalada fresca de temporada con escarola	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Guiso de sepia y rape con patatas, guisantes y zanahoria	815,88																																																																																																																																													
	2º	Tortilla de calabacín y pan con aceite y pimentón	35,73g																																																																																																																																													
	P	Fruta ECO	217,99mg																																																																																																																																													
S		Calabacín a la plancha	8,11mg																																																																																																																																													
		Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta	109,28g																																																																																																																																													
			27,32g																																																																																																																																													
14	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Lentejas a la hortelana P/ECO	866,35																																																																																																																																													
	2º	Aguja de cerdo en su salsa con cous cous	54,51g																																																																																																																																													
	P	Yogur Artesano	309,37mg																																																																																																																																													
S		Chips de boniato al horno	11,09mg																																																																																																																																													
		Pescado blanco /Fruta	82,61g																																																																																																																																													
			47,09g																																																																																																																																													
15	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	778,88																																																																																																																																													
	2º	Filete de merluza plancha con alcachofas	31,76g																																																																																																																																													
	P	Fruta	180,21mg																																																																																																																																													
S		Mazorca de maíz con sal	5,47mg																																																																																																																																													
		Carne roja magra /Fruta	89,97g																																																																																																																																													
			32,47g																																																																																																																																													
16	E	DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Croquetas caseras	800,67																																																																																																																																													
	2º	Sopa minestrone	49,27g																																																																																																																																													
	P	Pollo al horno con bacon cheese fries	153,16mg																																																																																																																																													
S		Guisantes con cebolla y jamón	4,31mg																																																																																																																																													
		Tortilla de patata y cebolla /Fruta	97,65g																																																																																																																																													
			39,38g																																																																																																																																													
<table><tr><td>19</td><td>E</td><td>Ensalada de col</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Espaguetis integrales boloñesa</td><td>778,39</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Abadejo al aceite de pimentón con judías verdes</td><td>32,20g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>237,59mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Judías verdes salteadas</td><td>8,11mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>117,42g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>20,52g</td></tr></table>	19	E	Ensalada de col	KCAL		1º	Espaguetis integrales boloñesa	778,39		2º	Abadejo al aceite de pimentón con judías verdes	32,20g		P	Fruta	237,59mg	S		Judías verdes salteadas	8,11mg			Carne blanca magra /Fruta	117,42g				20,52g	<table><tr><td>20</td><td>E</td><td>Chips de remolacha</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Olleta alicantina (legumbres, verdura, arroz, patata)</td><td>890,00</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Huevos rellenos con bechamel</td><td>36,27g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>383,56mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Ensalada completa</td><td>9,25mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>113,38g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>32,71g</td></tr></table>	20	E	Chips de remolacha	KCAL		1º	Olleta alicantina (legumbres, verdura, arroz, patata)	890,00		2º	Huevos rellenos con bechamel	36,27g		P	Fruta	383,56mg	S		Ensalada completa	9,25mg			Pescado al limón /Fruta	113,38g				32,71g	<table><tr><td>21</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Sopa de cocido con verduras ECO</td><td>774,90</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Cocido completo</td><td>47,16g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Yogur</td><td>355,20mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Guisantes con cebolla y jamón</td><td>9,13mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Revuelto de verduras /Fruta</td><td>93,57g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>32,06g</td></tr></table>	21	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Sopa de cocido con verduras ECO	774,90		2º	Cocido completo	47,16g		P	Yogur	355,20mg	S		Guisantes con cebolla y jamón	9,13mg			Revuelto de verduras /Fruta	93,57g				32,06g	<table><tr><td>22</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Arroz con acelgas</td><td>928,97</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Boquerones enharinados con mayonesa de cítricos</td><td>33,94g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>181,09mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Cous cous con especias</td><td>7,16mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td>104,12g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>41,89g</td></tr></table>	22	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		1º	Arroz con acelgas	928,97		2º	Boquerones enharinados con mayonesa de cítricos	33,94g		P	Fruta ECO	181,09mg	S		Cous cous con especias	7,16mg			Carne magra de cerdo /Fruta	104,12g				41,89g	<table><tr><td>23</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Crema festival de legumbres</td><td>937,04</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Pechuga pollo a la crema con patatas</td><td>42,65g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>266,75mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Coliflor gratinada</td><td>88,91g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>34,63g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	23	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		1º	Crema festival de legumbres	937,04		2º	Pechuga pollo a la crema con patatas	42,65g		P	Fruta	266,75mg	S		Coliflor gratinada	88,91g			Pescado azul /Fruta	34,63g				
19	E	Ensalada de col	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Espaguetis integrales boloñesa	778,39																																																																																																																																													
	2º	Abadejo al aceite de pimentón con judías verdes	32,20g																																																																																																																																													
	P	Fruta	237,59mg																																																																																																																																													
S		Judías verdes salteadas	8,11mg																																																																																																																																													
		Carne blanca magra /Fruta	117,42g																																																																																																																																													
			20,52g																																																																																																																																													
20	E	Chips de remolacha	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Olleta alicantina (legumbres, verdura, arroz, patata)	890,00																																																																																																																																													
	2º	Huevos rellenos con bechamel	36,27g																																																																																																																																													
	P	Fruta	383,56mg																																																																																																																																													
S		Ensalada completa	9,25mg																																																																																																																																													
		Pescado al limón /Fruta	113,38g																																																																																																																																													
			32,71g																																																																																																																																													
21	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Sopa de cocido con verduras ECO	774,90																																																																																																																																													
	2º	Cocido completo	47,16g																																																																																																																																													
	P	Yogur	355,20mg																																																																																																																																													
S		Guisantes con cebolla y jamón	9,13mg																																																																																																																																													
		Revuelto de verduras /Fruta	93,57g																																																																																																																																													
			32,06g																																																																																																																																													
22	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Arroz con acelgas	928,97																																																																																																																																													
	2º	Boquerones enharinados con mayonesa de cítricos	33,94g																																																																																																																																													
	P	Fruta ECO	181,09mg																																																																																																																																													
S		Cous cous con especias	7,16mg																																																																																																																																													
		Carne magra de cerdo /Fruta	104,12g																																																																																																																																													
			41,89g																																																																																																																																													
23	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Crema festival de legumbres	937,04																																																																																																																																													
	2º	Pechuga pollo a la crema con patatas	42,65g																																																																																																																																													
	P	Fruta	266,75mg																																																																																																																																													
S		Coliflor gratinada	88,91g																																																																																																																																													
		Pescado azul /Fruta	34,63g																																																																																																																																													
<table><tr><td>26</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Lentejas con verduras y arroz</td><td>949,82</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Hamburguesa de pollo con patatas asadas al pimentón</td><td>48,13g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>134,15mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Crema de zanahoria</td><td>8,10mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Tortilla de atún y calabacín /Fruta</td><td>115,95g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>33,62g</td></tr></table>	26	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Lentejas con verduras y arroz	949,82		2º	Hamburguesa de pollo con patatas asadas al pimentón	48,13g		P	Fruta	134,15mg	S		Crema de zanahoria	8,10mg			Tortilla de atún y calabacín /Fruta	115,95g				33,62g	<table><tr><td>27</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Espirales a la napolitana con queso</td><td>791,48</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Crunch de salmón con zanahoria vichy</td><td>34,15g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>208,43mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Brochetas de verduras</td><td>5,83mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>104,11g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>28,51g</td></tr></table>	27	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		1º	Espirales a la napolitana con queso	791,48		2º	Crunch de salmón con zanahoria vichy	34,15g		P	Fruta	208,43mg	S		Brochetas de verduras	5,83mg			Carne de ave /Fruta	104,11g				28,51g	<table><tr><td>28</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Alubias blancas con calabaza P/ECO</td><td>752,42</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Goulash de magro con cous cous</td><td>37,23g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Gelatina de sabores</td><td>188,82mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Escalivada con tostas</td><td>7,76mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>100,28g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>25,05g</td></tr></table>	28	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		1º	Alubias blancas con calabaza P/ECO	752,42		2º	Goulash de magro con cous cous	37,23g		P	Gelatina de sabores	188,82mg	S		Escalivada con tostas	7,76mg			Pescado blanco /Fruta	100,28g				25,05g	<table><tr><td>29</td><td>E</td><td>Ensalada de col</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Calamares con salsa de tomate</td><td>804,09</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo</td><td>30,35g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>174,57mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Wok de verduras</td><td>4,63mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td>103,83g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>30,03g</td></tr></table>	29	E	Ensalada de col	KCAL		1º	Calamares con salsa de tomate	804,09		2º	Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo	30,35g		P	Fruta	174,57mg	S		Wok de verduras	4,63mg			Carne magra de cerdo /Fruta	103,83g				30,03g	<table><tr><td>30</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td>Sopa de puchero</td><td>845,77</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td>Longanizas con habas</td><td>29,39g</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>106,34mg</td></tr><tr><td>S</td><td></td><td>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa</td><td>6,28mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>83,56g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>51,39g</td></tr></table>	30	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		1º	Sopa de puchero	845,77		2º	Longanizas con habas	29,39g		P	Fruta ECO	106,34mg	S		Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa	6,28mg			Pescado al papillote /Fruta	83,56g				51,39g
26	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Lentejas con verduras y arroz	949,82																																																																																																																																													
	2º	Hamburguesa de pollo con patatas asadas al pimentón	48,13g																																																																																																																																													
	P	Fruta	134,15mg																																																																																																																																													
S		Crema de zanahoria	8,10mg																																																																																																																																													
		Tortilla de atún y calabacín /Fruta	115,95g																																																																																																																																													
			33,62g																																																																																																																																													
27	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Espirales a la napolitana con queso	791,48																																																																																																																																													
	2º	Crunch de salmón con zanahoria vichy	34,15g																																																																																																																																													
	P	Fruta	208,43mg																																																																																																																																													
S		Brochetas de verduras	5,83mg																																																																																																																																													
		Carne de ave /Fruta	104,11g																																																																																																																																													
			28,51g																																																																																																																																													
28	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Alubias blancas con calabaza P/ECO	752,42																																																																																																																																													
	2º	Goulash de magro con cous cous	37,23g																																																																																																																																													
	P	Gelatina de sabores	188,82mg																																																																																																																																													
S		Escalivada con tostas	7,76mg																																																																																																																																													
		Pescado blanco /Fruta	100,28g																																																																																																																																													
			25,05g																																																																																																																																													
29	E	Ensalada de col	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Calamares con salsa de tomate	804,09																																																																																																																																													
	2º	Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo	30,35g																																																																																																																																													
	P	Fruta	174,57mg																																																																																																																																													
S		Wok de verduras	4,63mg																																																																																																																																													
		Carne magra de cerdo /Fruta	103,83g																																																																																																																																													
			30,03g																																																																																																																																													
30	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																													
	1º	Sopa de puchero	845,77																																																																																																																																													
	2º	Longanizas con habas	29,39g																																																																																																																																													
	P	Fruta ECO	106,34mg																																																																																																																																													
S		Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa	6,28mg																																																																																																																																													
		Pescado al papillote /Fruta	83,56g																																																																																																																																													
			51,39g																																																																																																																																													