

CEIP Pintor Camarón Infantil

usuario: pintor_camaron_inf
contraseña: 1390_camaron

Gener - 2025 MENU MENSUAL
PINTOR CAMARON (INFANTIL)

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1390

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.

Menú	1	2	3																																																																									
	<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>S</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	S		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festiu</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>S</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º	Festiu	PROT	2º		CA	P		FE	S		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festiu</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>S</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º	Festiu	PROT	2º		CA	P		FE	S		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festiu</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>S</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º	Festiu	PROT	2º		CA	P		FE	S		HDC			LIP
E		KCAL																																																																										
1º		PROT																																																																										
2º		CA																																																																										
P		FE																																																																										
S		HDC																																																																										
		LIP																																																																										
E		KCAL																																																																										
1º	Festiu	PROT																																																																										
2º		CA																																																																										
P		FE																																																																										
S		HDC																																																																										
		LIP																																																																										
E		KCAL																																																																										
1º	Festiu	PROT																																																																										
2º		CA																																																																										
P		FE																																																																										
S		HDC																																																																										
		LIP																																																																										
E		KCAL																																																																										
1º	Festiu	PROT																																																																										
2º		CA																																																																										
P		FE																																																																										
S		HDC																																																																										
		LIP																																																																										
6	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festiu</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>S</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º	Festiu	PROT	2º		CA	P		FE	S		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca de temporada amb escarola</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrons integrals amb tonyina i tomaca</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Suprema de lluç amb bròquil</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la planxa</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca de temporada amb escarola	KCAL	1º	Macarrons integrals amb tonyina i tomaca	PROT	2º	Suprema de lluç amb bròquil	CA	P	Fruita	FE	S	Carabasseta a la planxa	HDC		Carn blanca magra /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de remolatxa i coliflor amb tostons integrals</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Broquetes de verdures</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Crema de remolatxa i coliflor amb tostons integrals	PROT	2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'	CA	P	Fruita	FE	S	Broquetes de verdures	HDC		Peix a la llima /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Hummus de cigrons i tomaca seca amb pics de pa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arròs de secret y bolets</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita d'espinaçs amb formatge fresc</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Péssols amb penill i ceba</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Hummus de cigrons i tomaca seca amb pics de pa	KCAL	1º	Arròs de secret y bolets	PROT	2º	Truita d'espinaçs amb formatge fresc	CA	P	Fruita	FE	S	Péssols amb penill i ceba	HDC		Carn d'au /Fruita	LIP
E		KCAL																																																																										
1º	Festiu	PROT																																																																										
2º		CA																																																																										
P		FE																																																																										
S		HDC																																																																										
		LIP																																																																										
E	Amanida fresca de temporada amb escarola	KCAL																																																																										
1º	Macarrons integrals amb tonyina i tomaca	PROT																																																																										
2º	Suprema de lluç amb bròquil	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Carabasseta a la planxa	HDC																																																																										
	Carn blanca magra /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Crema de remolatxa i coliflor amb tostons integrals	PROT																																																																										
2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Broquetes de verdures	HDC																																																																										
	Peix a la llima /Fruita	LIP																																																																										
E	Hummus de cigrons i tomaca seca amb pics de pa	KCAL																																																																										
1º	Arròs de secret y bolets	PROT																																																																										
2º	Truita d'espinaçs amb formatge fresc	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Péssols amb penill i ceba	HDC																																																																										
	Carn d'au /Fruita	LIP																																																																										
7	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca de temporada amb batavia</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fideuà de verdures, bolets i soja</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Graellada de verdures</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca de temporada amb batavia	KCAL	1º	Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara	PROT	2º	Fideuà de verdures, bolets i soja	CA	P	Fruita	FE	S	Graellada de verdures	HDC		Carn blanca magra /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Cigrons amb hortalisses</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llommel a la taronja amb cous cous</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Wok de verdures</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Cigrons amb hortalisses	PROT	2º	Llommel a la taronja amb cous cous	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Wok de verdures	HDC		Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetes casolanes</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa d'olla amb verdures ecològiques</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lacti</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Tosta d'hummus</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blau /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetes casolanes	KCAL	1º	Sopa d'olla amb verdures ecològiques	PROT	2º	Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles	CA	P	Lacti	FE	S	Tosta d'hummus	HDC		Peix blau /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Filet de lluç planxa amb carlota al vapor</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Albergínia gratinada al forn</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn roja magra /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	PROT	2º	Filet de lluç planxa amb carlota al vapor	CA	P	Fruita	FE	S	Albergínia gratinada al forn	HDC		Carn roja magra /Fruita	LIP
E	Amanida fresca de temporada amb batavia	KCAL																																																																										
1º	Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara	PROT																																																																										
2º	Fideuà de verdures, bolets i soja	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Graellada de verdures	HDC																																																																										
	Carn blanca magra /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Cigrons amb hortalisses	PROT																																																																										
2º	Llommel a la taronja amb cous cous	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Wok de verdures	HDC																																																																										
	Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita	LIP																																																																										
E	DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetes casolanes	KCAL																																																																										
1º	Sopa d'olla amb verdures ecològiques	PROT																																																																										
2º	Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles	CA																																																																										
P	Lacti	FE																																																																										
S	Tosta d'hummus	HDC																																																																										
	Peix blau /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	PROT																																																																										
2º	Filet de lluç planxa amb carlota al vapor	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Albergínia gratinada al forn	HDC																																																																										
	Carn roja magra /Fruita	LIP																																																																										
13	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>DIA VERD Amanida fresca de temporada amb fruita</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema dubarry (coliflor i fesols)</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Coca casolana de taina</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Verduries estofades amb pollastre</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	DIA VERD Amanida fresca de temporada amb fruita	KCAL	1º	Crema dubarry (coliflor i fesols)	PROT	2º	Coca casolana de taina	CA	P	Fruita	FE	S	Verduries estofades amb pollastre	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca de temporada amb batavia</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fideuà de verdures, bolets i soja</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Graellada de verdures</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca de temporada amb batavia	KCAL	1º	Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara	PROT	2º	Fideuà de verdures, bolets i soja	CA	P	Fruita	FE	S	Graellada de verdures	HDC		Carn blanca magra /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Cigrons amb hortalisses</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llommel a la taronja amb cous cous</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Wok de verdures</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Cigrons amb hortalisses	PROT	2º	Llommel a la taronja amb cous cous	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Wok de verdures	HDC		Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetes casolanes</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa d'olla amb verdures ecològiques</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lacti</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Tosta d'hummus</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blau /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetes casolanes	KCAL	1º	Sopa d'olla amb verdures ecològiques	PROT	2º	Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles	CA	P	Lacti	FE	S	Tosta d'hummus	HDC		Peix blau /Fruita	LIP
E	DIA VERD Amanida fresca de temporada amb fruita	KCAL																																																																										
1º	Crema dubarry (coliflor i fesols)	PROT																																																																										
2º	Coca casolana de taina	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Verduries estofades amb pollastre	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca de temporada amb batavia	KCAL																																																																										
1º	Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara	PROT																																																																										
2º	Fideuà de verdures, bolets i soja	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Graellada de verdures	HDC																																																																										
	Carn blanca magra /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Cigrons amb hortalisses	PROT																																																																										
2º	Llommel a la taronja amb cous cous	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Wok de verdures	HDC																																																																										
	Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita	LIP																																																																										
E	DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetes casolanes	KCAL																																																																										
1º	Sopa d'olla amb verdures ecològiques	PROT																																																																										
2º	Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles	CA																																																																										
P	Lacti	FE																																																																										
S	Tosta d'hummus	HDC																																																																										
	Peix blau /Fruita	LIP																																																																										
14	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca de temporada amb batavia</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fideuà de verdures, bolets i soja</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Graellada de verdures</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca de temporada amb batavia	KCAL	1º	Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara	PROT	2º	Fideuà de verdures, bolets i soja	CA	P	Fruita	FE	S	Graellada de verdures	HDC		Carn blanca magra /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Cigrons amb hortalisses</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llommel a la taronja amb cous cous</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Wok de verdures</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Cigrons amb hortalisses	PROT	2º	Llommel a la taronja amb cous cous	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Wok de verdures	HDC		Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetes casolanes</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa d'olla amb verdures ecològiques</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lacti</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Tosta d'hummus</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blau /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetes casolanes	KCAL	1º	Sopa d'olla amb verdures ecològiques	PROT	2º	Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles	CA	P	Lacti	FE	S	Tosta d'hummus	HDC		Peix blau /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Filet de lluç planxa amb carlota al vapor</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Albergínia gratinada al forn</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn roja magra /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	PROT	2º	Filet de lluç planxa amb carlota al vapor	CA	P	Fruita	FE	S	Albergínia gratinada al forn	HDC		Carn roja magra /Fruita	LIP
E	Amanida fresca de temporada amb batavia	KCAL																																																																										
1º	Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara	PROT																																																																										
2º	Fideuà de verdures, bolets i soja	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Graellada de verdures	HDC																																																																										
	Carn blanca magra /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Cigrons amb hortalisses	PROT																																																																										
2º	Llommel a la taronja amb cous cous	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Wok de verdures	HDC																																																																										
	Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita	LIP																																																																										
E	DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetes casolanes	KCAL																																																																										
1º	Sopa d'olla amb verdures ecològiques	PROT																																																																										
2º	Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles	CA																																																																										
P	Lacti	FE																																																																										
S	Tosta d'hummus	HDC																																																																										
	Peix blau /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	PROT																																																																										
2º	Filet de lluç planxa amb carlota al vapor	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Albergínia gratinada al forn	HDC																																																																										
	Carn roja magra /Fruita	LIP																																																																										
20	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida de col</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Espaguetis integrals bolonyesa</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Bacallà lactonesa</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Cous cous amb especies</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida de col	KCAL	1º	Espaguetis integrals bolonyesa	PROT	2º	Bacallà lactonesa	CA	P	Fruita	FE	S	Cous cous amb especies	HDC		Carn d'au /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fesols blancs amb carabassa i carlota</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pit de pollastre a la crema amb creïlles</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Sopa juliana</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL	1º	Fesols blancs amb carabassa i carlota	PROT	2º	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Sopa juliana	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arròs amb bledes</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llucet enfarinat en maionesa de cítrics</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Creïlles cuites</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Ou /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Arròs amb bledes	PROT	2º	Llucet enfarinat en maionesa de cítrics	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Creïlles cuites	HDC		Ou /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa d'olla amb verdures ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Putxero</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt Artesà</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la planxa</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Sopa d'olla amb verdures ECO	PROT	2º	Putxero	CA	P	Iogurt Artesà	FE	S	Carabasseta a la planxa	HDC		Peix a la llima /Fruita	LIP
E	Amanida de col	KCAL																																																																										
1º	Espaguetis integrals bolonyesa	PROT																																																																										
2º	Bacallà lactonesa	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Cous cous amb especies	HDC																																																																										
	Carn d'au /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida de verdures de temporada	KCAL																																																																										
1º	Fesols blancs amb carabassa i carlota	PROT																																																																										
2º	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Sopa juliana	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Arròs amb bledes	PROT																																																																										
2º	Llucet enfarinat en maionesa de cítrics	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Creïlles cuites	HDC																																																																										
	Ou /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Sopa d'olla amb verdures ECO	PROT																																																																										
2º	Putxero	CA																																																																										
P	Iogurt Artesà	FE																																																																										
S	Carabasseta a la planxa	HDC																																																																										
	Peix a la llima /Fruita	LIP																																																																										
21	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fesols blancs amb carabassa i carlota</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pit de pollastre a la crema amb creïlles</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Sopa juliana</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL	1º	Fesols blancs amb carabassa i carlota	PROT	2º	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Sopa juliana	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arròs amb bledes</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llucet enfarinat en maionesa de cítrics</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Creïlles cuites</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Ou /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Arròs amb bledes	PROT	2º	Llucet enfarinat en maionesa de cítrics	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Creïlles cuites	HDC		Ou /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa d'olla amb verdures ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Putxero</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt Artesà</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la planxa</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Sopa d'olla amb verdures ECO	PROT	2º	Putxero	CA	P	Iogurt Artesà	FE	S	Carabasseta a la planxa	HDC		Peix a la llima /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>DIA VERD Xips de remolatxa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Olleta de Sogorb</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita de formatge amb amanida</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Espinaçs saltejats</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	DIA VERD Xips de remolatxa	KCAL	1º	Olleta de Sogorb	PROT	2º	Truita de formatge amb amanida	CA	P	Fruita	FE	S	Espinaçs saltejats	HDC		Carn blanca /Fruita	LIP
E	Amanida de verdures de temporada	KCAL																																																																										
1º	Fesols blancs amb carabassa i carlota	PROT																																																																										
2º	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Sopa juliana	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Arròs amb bledes	PROT																																																																										
2º	Llucet enfarinat en maionesa de cítrics	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Creïlles cuites	HDC																																																																										
	Ou /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Sopa d'olla amb verdures ECO	PROT																																																																										
2º	Putxero	CA																																																																										
P	Iogurt Artesà	FE																																																																										
S	Carabasseta a la planxa	HDC																																																																										
	Peix a la llima /Fruita	LIP																																																																										
E	DIA VERD Xips de remolatxa	KCAL																																																																										
1º	Olleta de Sogorb	PROT																																																																										
2º	Truita de formatge amb amanida	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Espinaçs saltejats	HDC																																																																										
	Carn blanca /Fruita	LIP																																																																										
22	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fesols blancs amb carabassa i carlota</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pit de pollastre a la crema amb creïlles</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Sopa juliana</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL	1º	Fesols blancs amb carabassa i carlota	PROT	2º	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Sopa juliana	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arròs amb bledes</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llucet enfarinat en maionesa de cítrics</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Creïlles cuites</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Ou /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Arròs amb bledes	PROT	2º	Llucet enfarinat en maionesa de cítrics	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Creïlles cuites	HDC		Ou /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa d'olla amb verdures ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Putxero</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt Artesà</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la planxa</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Sopa d'olla amb verdures ECO	PROT	2º	Putxero	CA	P	Iogurt Artesà	FE	S	Carabasseta a la planxa	HDC		Peix a la llima /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>DIA VERD Xips de remolatxa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Olleta de Sogorb</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita de formatge amb amanida</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Espinaçs saltejats</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	DIA VERD Xips de remolatxa	KCAL	1º	Olleta de Sogorb	PROT	2º	Truita de formatge amb amanida	CA	P	Fruita	FE	S	Espinaçs saltejats	HDC		Carn blanca /Fruita	LIP
E	Amanida de verdures de temporada	KCAL																																																																										
1º	Fesols blancs amb carabassa i carlota	PROT																																																																										
2º	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Sopa juliana	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Arròs amb bledes	PROT																																																																										
2º	Llucet enfarinat en maionesa de cítrics	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Creïlles cuites	HDC																																																																										
	Ou /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Sopa d'olla amb verdures ECO	PROT																																																																										
2º	Putxero	CA																																																																										
P	Iogurt Artesà	FE																																																																										
S	Carabasseta a la planxa	HDC																																																																										
	Peix a la llima /Fruita	LIP																																																																										
E	DIA VERD Xips de remolatxa	KCAL																																																																										
1º	Olleta de Sogorb	PROT																																																																										
2º	Truita de formatge amb amanida	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Espinaçs saltejats	HDC																																																																										
	Carn blanca /Fruita	LIP																																																																										
23	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fesols blancs amb carabassa i carlota</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pit de pollastre a la crema amb creïlles</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Sopa juliana</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL	1º	Fesols blancs amb carabassa i carlota	PROT	2º	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Sopa juliana	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arròs amb bledes</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llucet enfarinat en maionesa de cítrics</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Creïlles cuites</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Ou /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Arròs amb bledes	PROT	2º	Llucet enfarinat en maionesa de cítrics	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Creïlles cuites	HDC		Ou /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa d'olla amb verdures ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Putxero</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt Artesà</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la planxa</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Sopa d'olla amb verdures ECO	PROT	2º	Putxero	CA	P	Iogurt Artesà	FE	S	Carabasseta a la planxa	HDC		Peix a la llima /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>DIA VERD Xips de remolatxa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Olleta de Sogorb</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita de formatge amb amanida</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Espinaçs saltejats</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	DIA VERD Xips de remolatxa	KCAL	1º	Olleta de Sogorb	PROT	2º	Truita de formatge amb amanida	CA	P	Fruita	FE	S	Espinaçs saltejats	HDC		Carn blanca /Fruita	LIP
E	Amanida de verdures de temporada	KCAL																																																																										
1º	Fesols blancs amb carabassa i carlota	PROT																																																																										
2º	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Sopa juliana	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Arròs amb bledes	PROT																																																																										
2º	Llucet enfarinat en maionesa de cítrics	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Creïlles cuites	HDC																																																																										
	Ou /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Sopa d'olla amb verdures ECO	PROT																																																																										
2º	Putxero	CA																																																																										
P	Iogurt Artesà	FE																																																																										
S	Carabasseta a la planxa	HDC																																																																										
	Peix a la llima /Fruita	LIP																																																																										
E	DIA VERD Xips de remolatxa	KCAL																																																																										
1º	Olleta de Sogorb	PROT																																																																										
2º	Truita de formatge amb amanida	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Espinaçs saltejats	HDC																																																																										
	Carn blanca /Fruita	LIP																																																																										
24	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fesols blancs amb carabassa i carlota</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pit de pollastre a la crema amb creïlles</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Sopa juliana</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL	1º	Fesols blancs amb carabassa i carlota	PROT	2º	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Sopa juliana	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arròs amb bledes</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llucet enfarinat en maionesa de cítrics</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Creïlles cuites</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Ou /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Arròs amb bledes	PROT	2º	Llucet enfarinat en maionesa de cítrics	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Creïlles cuites	HDC		Ou /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa d'olla amb verdures ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Putxero</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt Artesà</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la planxa</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Sopa d'olla amb verdures ECO	PROT	2º	Putxero	CA	P	Iogurt Artesà	FE	S	Carabasseta a la planxa	HDC		Peix a la llima /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>DIA VERD Xips de remolatxa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Olleta de Sogorb</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita de formatge amb amanida</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Espinaçs saltejats</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	DIA VERD Xips de remolatxa	KCAL	1º	Olleta de Sogorb	PROT	2º	Truita de formatge amb amanida	CA	P	Fruita	FE	S	Espinaçs saltejats	HDC		Carn blanca /Fruita	LIP
E	Amanida de verdures de temporada	KCAL																																																																										
1º	Fesols blancs amb carabassa i carlota	PROT																																																																										
2º	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Sopa juliana	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Arròs amb bledes	PROT																																																																										
2º	Llucet enfarinat en maionesa de cítrics	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Creïlles cuites	HDC																																																																										
	Ou /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Sopa d'olla amb verdures ECO	PROT																																																																										
2º	Putxero	CA																																																																										
P	Iogurt Artesà	FE																																																																										
S	Carabasseta a la planxa	HDC																																																																										
	Peix a la llima /Fruita	LIP																																																																										
E	DIA VERD Xips de remolatxa	KCAL																																																																										
1º	Olleta de Sogorb	PROT																																																																										
2º	Truita de formatge amb amanida	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Espinaçs saltejats	HDC																																																																										
	Carn blanca /Fruita	LIP																																																																										
27	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>DIA VERD Amanida de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Llenties estofades amb verdures de temporada</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita de creïlla amb samfaina</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Escalivada</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	DIA VERD Amanida de verdures de temporada	KCAL	1º	Llenties estofades amb verdures de temporada	PROT	2º	Truita de creïlla amb samfaina	CA	P	Fruita	FE	S	Escalivada	HDC		Carn d'au /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema festival de llegums P/ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Goulash de magre amb arròs pilaf</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Verdures saltejades amb arròs</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Crema festival de llegums P/ECO	PROT	2º	Goulash de magre amb arròs pilaf	CA	P	Fruita	FE	S	Verdures saltejades amb arròs	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Caragols de mar a la napolitana</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Crunch de tonyina amb verdures thai</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt valencià</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Torrada de verdures gratinades</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL	1º	Caragols de mar a la napolitana	PROT	2º	Crunch de tonyina amb verdures thai	CA	P	Iogurt valencià	FE	S	Torrada de verdures gratinades	HDC		Carn blanca /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Hummus de cigrons</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb sardines</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Panolla amb sal</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Remenat d'alls tendres /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Hummus de cigrons	KCAL	1º	Amanida completa amb sardines	PROT	2º	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Panolla amb sal	HDC		Remenat d'alls tendres /Fruita	LIP
E	DIA VERD Amanida de verdures de temporada	KCAL																																																																										
1º	Llenties estofades amb verdures de temporada	PROT																																																																										
2º	Truita de creïlla amb samfaina	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Escalivada	HDC																																																																										
	Carn d'au /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Crema festival de llegums P/ECO	PROT																																																																										
2º	Goulash de magre amb arròs pilaf	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Verdures saltejades amb arròs	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida de verdures de temporada	KCAL																																																																										
1º	Caragols de mar a la napolitana	PROT																																																																										
2º	Crunch de tonyina amb verdures thai	CA																																																																										
P	Iogurt valencià	FE																																																																										
S	Torrada de verdures gratinades	HDC																																																																										
	Carn blanca /Fruita	LIP																																																																										
E	Hummus de cigrons	KCAL																																																																										
1º	Amanida completa amb sardines	PROT																																																																										
2º	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Panolla amb sal	HDC																																																																										
	Remenat d'alls tendres /Fruita	LIP																																																																										
28	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema festival de llegums P/ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Goulash de magre amb arròs pilaf</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Verdures saltejades amb arròs</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Crema festival de llegums P/ECO	PROT	2º	Goulash de magre amb arròs pilaf	CA	P	Fruita	FE	S	Verdures saltejades amb arròs	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Caragols de mar a la napolitana</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Crunch de tonyina amb verdures thai</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt valencià</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Torrada de verdures gratinades</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL	1º	Caragols de mar a la napolitana	PROT	2º	Crunch de tonyina amb verdures thai	CA	P	Iogurt valencià	FE	S	Torrada de verdures gratinades	HDC		Carn blanca /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Hummus de cigrons</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb sardines</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Panolla amb sal</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Remenat d'alls tendres /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Hummus de cigrons	KCAL	1º	Amanida completa amb sardines	PROT	2º	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Panolla amb sal	HDC		Remenat d'alls tendres /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llonganisses amb faves</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Xips de moniato al forn</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT	2º	Llonganisses amb faves	CA	P	Fruita	FE	S	Xips de moniato al forn	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Crema festival de llegums P/ECO	PROT																																																																										
2º	Goulash de magre amb arròs pilaf	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Verdures saltejades amb arròs	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida de verdures de temporada	KCAL																																																																										
1º	Caragols de mar a la napolitana	PROT																																																																										
2º	Crunch de tonyina amb verdures thai	CA																																																																										
P	Iogurt valencià	FE																																																																										
S	Torrada de verdures gratinades	HDC																																																																										
	Carn blanca /Fruita	LIP																																																																										
E	Hummus de cigrons	KCAL																																																																										
1º	Amanida completa amb sardines	PROT																																																																										
2º	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Panolla amb sal	HDC																																																																										
	Remenat d'alls tendres /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT																																																																										
2º	Llonganisses amb faves	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Xips de moniato al forn	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
29	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Caragols de mar a la napolitana</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Crunch de tonyina amb verdures thai</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt valencià</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Torrada de verdures gratinades</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL	1º	Caragols de mar a la napolitana	PROT	2º	Crunch de tonyina amb verdures thai	CA	P	Iogurt valencià	FE	S	Torrada de verdures gratinades	HDC		Carn blanca /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Hummus de cigrons</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb sardines</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Panolla amb sal</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Remenat d'alls tendres /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Hummus de cigrons	KCAL	1º	Amanida completa amb sardines	PROT	2º	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Panolla amb sal	HDC		Remenat d'alls tendres /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llonganisses amb faves</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Xips de moniato al forn</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT	2º	Llonganisses amb faves	CA	P	Fruita	FE	S	Xips de moniato al forn	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llonganisses amb faves</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Xips de moniato al forn</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT	2º	Llonganisses amb faves	CA	P	Fruita	FE	S	Xips de moniato al forn	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP
E	Amanida de verdures de temporada	KCAL																																																																										
1º	Caragols de mar a la napolitana	PROT																																																																										
2º	Crunch de tonyina amb verdures thai	CA																																																																										
P	Iogurt valencià	FE																																																																										
S	Torrada de verdures gratinades	HDC																																																																										
	Carn blanca /Fruita	LIP																																																																										
E	Hummus de cigrons	KCAL																																																																										
1º	Amanida completa amb sardines	PROT																																																																										
2º	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Panolla amb sal	HDC																																																																										
	Remenat d'alls tendres /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT																																																																										
2º	Llonganisses amb faves	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Xips de moniato al forn	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT																																																																										
2º	Llonganisses amb faves	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Xips de moniato al forn	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
30	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Caragols de mar a la napolitana</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Crunch de tonyina amb verdures thai</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt valencià</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Torrada de verdures gratinades</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL	1º	Caragols de mar a la napolitana	PROT	2º	Crunch de tonyina amb verdures thai	CA	P	Iogurt valencià	FE	S	Torrada de verdures gratinades	HDC		Carn blanca /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Hummus de cigrons</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb sardines</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Panolla amb sal</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Remenat d'alls tendres /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Hummus de cigrons	KCAL	1º	Amanida completa amb sardines	PROT	2º	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Panolla amb sal	HDC		Remenat d'alls tendres /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llonganisses amb faves</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Xips de moniato al forn</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT	2º	Llonganisses amb faves	CA	P	Fruita	FE	S	Xips de moniato al forn	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llonganisses amb faves</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Xips de moniato al forn</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT	2º	Llonganisses amb faves	CA	P	Fruita	FE	S	Xips de moniato al forn	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP
E	Amanida de verdures de temporada	KCAL																																																																										
1º	Caragols de mar a la napolitana	PROT																																																																										
2º	Crunch de tonyina amb verdures thai	CA																																																																										
P	Iogurt valencià	FE																																																																										
S	Torrada de verdures gratinades	HDC																																																																										
	Carn blanca /Fruita	LIP																																																																										
E	Hummus de cigrons	KCAL																																																																										
1º	Amanida completa amb sardines	PROT																																																																										
2º	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Panolla amb sal	HDC																																																																										
	Remenat d'alls tendres /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT																																																																										
2º	Llonganisses amb faves	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Xips de moniato al forn	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT																																																																										
2º	Llonganisses amb faves	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Xips de moniato al forn	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
31	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llonganisses amb faves</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Xips de moniato al forn</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT	2º	Llonganisses amb faves	CA	P	Fruita	FE	S	Xips de moniato al forn	HDC		Peix blanc /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Hummus de cigrons</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb sardines</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>Panolla amb sal</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Remenat d'alls tendres /Fruita</td><td>LIP</td></tr> </table>	E	Hummus de cigrons	KCAL	1º	Amanida completa amb sardines	PROT	2º	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	CA	P	Fruita ECO	FE	S	Panolla amb sal	HDC		Remenat d'alls tendres /Fruita	LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Llonganisses amb</td></tr></table>	E	Amanida fresca ecològica	KCAL	1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT	2º	Llonganisses amb																													
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT																																																																										
2º	Llonganisses amb faves	CA																																																																										
P	Fruita	FE																																																																										
S	Xips de moniato al forn	HDC																																																																										
	Peix blanc /Fruita	LIP																																																																										
E	Hummus de cigrons	KCAL																																																																										
1º	Amanida completa amb sardines	PROT																																																																										
2º	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	CA																																																																										
P	Fruita ECO	FE																																																																										
S	Panolla amb sal	HDC																																																																										
	Remenat d'alls tendres /Fruita	LIP																																																																										
E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																										
1º	Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado	PROT																																																																										
2º	Llonganisses amb																																																																											

CEIP Pintor Camarón Infantil

usuario: pintor_camaron_inf
contraseña: 1390_camaron

Enero - 2025 MENU MENSUAL
PINTOR CAMARON (INFANTIL)

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1390

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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

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

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

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

1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31
E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P
	Festivo	Festivo	Festivo	Ensalada fresca de temporada con escarola Macarrones integrales con atún y tomate Suprema de merluza con brócoli Fruta	Ensalada fresca ecológica Crema de remolacha y coliflor con tostones integrales Pollo al horno con patatas asadas tex-mex Fruta	Hummus de garbanzos y tomate seco con picos de pan Arroz de secreto y calabaza Tortilla de espinacas con queso fresco Fruta	DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica Lentejas a la hortelana P/ECO Albóndigas vegetales con lacitos Fruta ECO	DÍA VERDE Ensalada fresca de temporada con fruta Crema dubarry (coliflor y alubias) Coca casera de titaina Fruta	Ensalada fresca de temporada con batavia Calamares enharinados caseros con salsa tártara Fideua de verduras, setas y soja Fruta	Ensalada fresca ecológica Garbanzos con hortalizas Lomo a la naranja con cous cous Fruta ECO	DÍA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetas caseras Sopa de puchero con verduras ecológicas Alitas de pollo a la bbq con patatas Lácteo	Ensalada fresca ecológica Arroz a la cubana (tomate y huevo) Filete de merluza plancha con zanahoria fresca al vapor Fruta	Ensalada de col Espaguetis integrales boloñesa Bacalao lactonesa Fruta	Ensalada de verduras de temporada Alubias blancas con calabaza y zanahoria Pechuga pollo a la crema con patatas Fruta ECO	Ensalada fresca ecológica Arroz con acelgas Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos Fruta ECO	Ensalada fresca ecológica Sopa de cocido con verduras ECO Cocido completo Yogur Artesano	DÍA VERDE Chips de remolacha Olleta de Segorbe Tortilla de queso con ensalada Fruta	Ensalada de col Espaguetis integrales boloñesa Bacalao lactonesa Fruta	Ensalada fresca ecológica Alubias blancas con calabaza y zanahoria Pechuga pollo a la crema con patatas Fruta ECO	Ensalada de verduras de temporada Caracolas a la napolitana Crunch de atún con verduras thai Yogur valenciano	Hummus de garbanzos Ensalada completa con sardinilla Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo Fruta ECO	Ensalada fresca ecológica Guisado de patatas y verduras de temporada con majado Longanizas con habas Fruta
KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP
				775,80 31,64g 194,34mg 6,31mg 105,39g 26,43g	821,13 34,48g 145,88mg 5,56mg 76,61g 41,08g	932,04 36,32g 245,37mg 8,51mg 122,57g 33,08g	857,24 54,01g 162,34mg 10,67mg 121,10g 27,55g	863,23 16,20g 187,30mg 5,75mg 106,71g 43,02g	800,38 33,69g 175,01mg 5,76mg 125,22g 41,27g	771,35 32,71g 240,17mg 10,49mg 103,06g 40,15g	785,41 45,58g 209,17mg 3,92mg 56,42g 48,26g	806,93 32,89g 182,80mg 6,00mg 100,83g 30,66g	877,18 31,59g 232,21mg 7,53mg 117,93g 31,57g	923,80 39,18g 230,46mg 7,78mg 100,30g 41,34g	914,11 30,71g 215,33mg 6,88mg 103,20g 42,10g	914,11 47,35g 355,08mg 9,34mg 95,34g 30,60g	807,34 37,51g 505,91mg 8,82mg 100,32g 28,86g	806,89 32,59g 183,59mg 10,21mg 112,37g 25,73g	858,68 40,98g 234,32mg 10,88mg 102,28g 31,84g	776,02 47,03g 339,75mg 4,93mg 96,68g 35,94g	780,11 35,00g 209,99mg 7,12mg 107,30g 23,84g	879,43 20,71g 171,85mg 6,64mg 93,78g 47,05g
				Calabacín a la plancha Carne blanca magra /Fruta	Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta	Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta	Menestra salteada Huevo /Fruta	Verduras estofadas con pollo Pescado blanco /Fruta	Parrillada de verduras Carne blanca magra /Fruta	Wok de verduras Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta	Tosta de hummus Pescado azul /Fruta	Berenjena gratinada al horno Carne roja magra /Fruta	Cous cous con especias Carne de ave /Fruta	Sopa juliana Pescado blanco /Fruta	Patatas cocidas Huevo /Fruta	Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta	Espinacas salteadas Carne blanca /Fruta	Escalivada Carne de ave /Fruta	Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta	Tosta de verduras gratinadas Carne blanca /Fruta	Mazorca de maíz con sal Revuelto de ajos tiernos /Fruta	Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta