



| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  | VALORACIÓN  |
|---|--|--|---|--|---|
| 8   | 9  | 10   | 11  | 12   |   |
| Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]<br>Pasta integral con salsa casera de verduras [1] [3] [6] [10] [12]<br>Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7]<br>Pan integral y fruta [1] | Mezclum, aceitunas y zanahoria<br>Crema de guisantes y zanahoria [6]<br>Merluza al gratén con allioli casero y patata panadera [2] [4] [6]<br>Pan integral y fruta [1]         | Lechuga, tomate, maíz y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]<br>Lentejas eco con puerro [1] [6]<br>Tortilla francesa [3]<br>Tomate "concassé" [6]<br>Pan integral y yogur artesano [1] [2]                          | Mezclum, piña y zanahoria<br>Queso fresco artesano con tomate y aceite de oliva [2]<br>Paella [6]<br>Pan integral y fruta [1]               | Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]<br>Sopa de gallina con fideo eco [1] [6]<br>Goulash de pavo [6]<br>Pan integral y fruta [1]                                    | Energía 2679 Kj<br>641 Kcal<br>LIP 26.5 g<br>AGS 7.0 g<br>HC 74.7 g<br>Azúcar 25.1 g<br>Proteínas 25.9 g<br>Sal 2.1 g |
| 15  | 16   | 17   | 18  | 19   |   |
| Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]<br>Guiso de patata con pollo y verduras [6]<br>Croqueta de cocido vegetal [1] [2] [7] [12] [14]<br>Pan integral y fruta [1]                    | Mezclum, aceitunas y zanahoria<br>Macarrones integrales a la boloñesa vegetal [1] [3] [6] [7] [10] [12] [14]<br>Tortilla de puerro y queso [2] [3]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, maíz y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]<br>Sopa de cocido [1] [3] [10] [12]<br>Tombet de pollo [6]<br>Pan integral y queso fresco con miel [1] [2]   | Mezclum, piña y zanahoria<br>Caballa desmigada, olivas y tomate natural [4]<br>Arroz al horno [6]<br>Pan integral y fruta [1]               | Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]<br>Crema de alubias eco [6]<br>Salmón al eneldo [2] [4]<br>Pan integral y fruta [1]  | Energía 2909 Kj<br>696 Kcal<br>LIP 29.1 g<br>AGS 6.8 g<br>HC 74.3 g<br>Azúcar 24.5 g<br>Proteínas 31.0 g<br>Sal 2.1 g |
| 22  | 23   | 24   | 25  | 26   |   |
| Mezclum, aceitunas y zanahoria<br>Lentejas eco con calabaza [1] [6]<br>Buñuelos de bacalao [3] [4]<br>Maíz salteado<br>Pan integral y fruta [1]   | Inturbol primaveral [1] [2] [8] [14]<br>Arroz con tomate y huevo cocido [3] [6]<br>Pan integral y fruta [1]  | Lechuga, tomate, maíz y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]<br>Crema de verduras con judía verde y col rizada [6]<br>Pizza casera de atún, tomate y queso [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14]<br>Leche [2] | Mezclum, piña y zanahoria<br>Potaje de garbanzos eco con salsa de almendras [6] [8] [14]<br>Pollo al ajillo [6]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]<br>Sopa de verduras con maravilla [1] [3] [6] [10] [12]<br>Merluza a la carbonada [4] [5] [6] [13]<br>Pan integral y fruta [1] | Energía 2745 Kj<br>657 Kcal<br>LIP 26.2 g<br>AGS 6.5 g<br>HC 77.5 g<br>Azúcar 27.4 g<br>Proteínas 27.5 g<br>Sal 2.2 g |
| 29  | 30   |  |   |  |   |
| Mezclum, aceitunas y zanahoria<br>Fideuá de verduras [1] [3] [6] [10] [12]<br>Ajoaceite casero [2] [6]<br>Tortilla de boniato y cebolla tierna [3]<br>Pan integral y fruta [1]                            | Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]<br>"Olleta" valenciana [6]<br>Albóndigas con tomate [6]<br>Pan integral y fruta [1]                                 |  |   |  | Energía 3320 Kj<br>794 Kcal<br>LIP 40.1 g<br>AGS 9.0 g<br>HC 83.4 g<br>Azúcar 28.9 g<br>Proteínas 24.4 g<br>Sal 1.8 g |

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuets
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.

Nuestro menú incluye vegetales frescos de temporada: naranja, plátano, pera, manzana, kiwi, piña, repollo, calabaza, calabacín, cebolla, puerro, brócoli, boniato, nabo, zanahoria y espinacas

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639