

## CEIP SARA FERNANDEZ

usuario: sara\_fernandez  
contraseña: 1385\_fernandez

### Maig - 2024 MENU MENSUAL SARA FERNANDEZ

### FRUITES DE TEMPORADA:

banana, pera  
maduixa, taronja  
taronja, poma

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1385

### VALOR DIFERENCIADOR



### AL·LÈRGENS



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

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275

Disposen de menús adaptats a l'edat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.

L'avaluació nutricional està basada en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la normativa vigent en cada comunitat.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.

<p><b>1</b></p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>2</b></p> <p>E Amanida amb fruita</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana P/ECO</p> <p>2º Truita d'espinaçs amb tomaca en oli d'alfàbega</p> <p>Fruita</p> <p>Espàrrecs amb pernil Lluç amb albergínia a la mel /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge</p> <p>2º Abadeget andalús (farina de cigrons) amb bròquil</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Crema de carabasseta Llonganisses de pollastre /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>6</b></p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Crema mediterrània amb verdures de temporada amb tostons</p> <p>2º Ragout de magre amb cous cous</p> <p>Fruita</p> <p>Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>7</b></p> <p>E Torrada d'hummus</p> <p>1º Pasta a la italiana amb tomaca i formatge</p> <p>2º Truita de tonyina amb carabasseta a planxa</p> <p>Lacti</p> <p>Bullit valencià Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>8</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons temperats amb carabassa</p> <p>2º Ales de pollastre a la barbacoa (Inf: Contracuixa desossada) amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>13</b></p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i olives</p> <p>1º Llentilles pardinas estofades P/ECO</p> <p>2º Truita de creïlles amb formatge fresc</p> <p>Fruita</p> <p>Broquetes de verdures Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>14</b></p> <p>E Encisam, pimentó, tomaca i carlota</p> <p>1º Sopa d'au</p> <p>2º Escalopa de llom (empanat casolà) amb samfaina</p> <p>Iogurt valencià</p> <p>Albergínia gratinada al forn Hamburguesa de lluç /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>15</b></p> <p>E Gaspatxo andalús P/ECO</p> <p>1º Amanida completa amb verat</p> <p>2º Arròs a banda amb galeres</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Graellada de verdures Remenat d'alls tendres /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>20</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema de fesols i verdures</p> <p>2º Goulash de titot amb blat tendre</p> <p>Fruita</p> <p>Caldo murcià Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>21</b></p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Arròs tres delícies</p> <p>2º Abadejo a la biscaina</p> <p>Iogur natural</p> <p>Gaspatxo Carn magra de porc /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>22</b></p> <p>E Hummus de cigrons amb nachos</p> <p>1º Ensaladilla (tonyina, ou, creïlla, péso, maionesa)</p> <p>2º Fideuà de verdures amb salsa de soja</p> <p>Fruita</p> <p>Taboule de couscous Mandonguilles vegetals /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>27</b></p> <p>E Gaspatxo andalús</p> <p>1º Ensalada de pasta amb vegetals i formatge</p> <p>2º Lluç a la marinera amb clòtxines</p> <p>Fruita</p> <p>Tosta d'hummus Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>28</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa minestrone amb verdures ecològiques</p> <p>2º Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Carabasseta a la planxa Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>29</b></p> <p>E FESTIVAL DELS COLORS Samosses de verdures</p> <p>1º Cigrons de la Índia "Chana Masala"</p> <p>2º Pollastre tikka masala amb arròs basmati</p> <p>Lassi de mango i carlota</p> <p>Creïlles al gratén Remenat de verdures /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>16</b></p> <p>E DÍA DEL CELÍAC Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb verdures</p> <p>2º Pollastre al forn amb creïlles rostides</p> <p>Fruita</p> <p>Cous cous amb especes Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>17</b></p> <p>E RECEPTE GUANYADORA 7ª EDICIÓ Bastonets de carlota amb salsa de iogurt</p> <p>1º Espaguetis amb salsa secreta</p> <p>2º Lluç a la provençal amb encisam</p> <p>Fruita</p> <p>Amanida completa Carn blanca magra /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>23</b></p> <p>E Chupito de crema de meló</p> <p>1º Lasanya casolana (magre, verdura, llet, farina, formatge)</p> <p>2º Corbina a la planxa a l'oli de pebre roig amb carlota</p> <p>Fruita</p> <p>Ceba tendra i pimentó roig planxa Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>30</b></p> <p>E Enciam, tomaca, dacs, carlota, olives i tonyina</p> <p>1º Combinat (cèrcols de ceba, *fingers de formatge i creïlles *tex-*mex)</p> <p>2º Arròs amb pollastre de corral i alvocat</p> <p>Gelat</p> <p>Wok de verdures Ou /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema de porros, carabassa i pera</p> <p>2º Coca de titaina valenciana</p> <p>Fruita</p> <p>Bajoqueta saltejada Carn magra de porc /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>9</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Crunch de salmó amb tirabeques saltats</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Minestra saltejada Carn blanca magra /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>10</b></p> <p>E Gaspatxo de meló d'alger</p> <p>1º Fesols blancs guisats a la vinagreta P/ECO</p> <p>2º Pizza margarida amb xampinyons</p> <p>Fruita</p> <p>Escalivada Peix al papillote /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>11</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons temperats amb carabassa</p> <p>2º Ales de pollastre a la barbacoa (Inf: Contracuixa desossada) amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>12</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons temperats amb carabassa</p> <p>2º Ales de pollastre a la barbacoa (Inf: Contracuixa desossada) amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>

## CEIP SARA FERNANDEZ

usuario: sara\_fernandez  
contraseña: 1385\_fernandez

### Mayo - 2024 MENU MENSUAL SARA FERNANDEZ

#### FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera  
fresa, naranja  
pinya

#### DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1385

#### VALOR DIFERENCIADOR



#### ALERGENOS



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

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

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

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

<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>1</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	1		KCAL	1º	Festivo	PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>2</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada con fruta</td><td>817,42</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lentejas a la hortelana P/ECO</td><td>45,96g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Tortilla de espinacas con tomate en aceite de albahaca</td><td>209,16mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>12,22mg</td></tr> <tr><td></td><td>Espárragos con jamón</td><td>93,94g</td></tr> <tr><td></td><td>Merluza con berenjenas a la miel /Fruta</td><td>29,12g</td></tr> </table>	2		KCAL	1º	Ensalada con fruta	817,42	2º	Lentejas a la hortelana P/ECO	45,96g	P	Tortilla de espinacas con tomate en aceite de albahaca	209,16mg		Fruta	12,22mg		Espárragos con jamón	93,94g		Merluza con berenjenas a la miel /Fruta	29,12g	<table border="1"> <tr><td>3</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>787,45</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Macarrones integrales con boloñesa vegetal, tomate y queso</td><td>29,75g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Bacaladilla andaluza (harina de garbanzos) con brócoli</td><td>258,53mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta ECO</td><td>7,01mg</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de calabacín</td><td>109,27g</td></tr> <tr><td></td><td>Longanizas de pollo /Fruta</td><td>26,61g</td></tr> </table>	3		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	787,45	2º	Macarrones integrales con boloñesa vegetal, tomate y queso	29,75g	P	Bacaladilla andaluza (harina de garbanzos) con brócoli	258,53mg		Fruta ECO	7,01mg		Crema de calabacín	109,27g		Longanizas de pollo /Fruta	26,61g																		
E		KCAL																																																																																																																				
1º		PROT																																																																																																																				
2º		CA																																																																																																																				
P		FE																																																																																																																				
		HDC																																																																																																																				
		LIP																																																																																																																				
E		KCAL																																																																																																																				
1º		PROT																																																																																																																				
2º		CA																																																																																																																				
P		FE																																																																																																																				
		HDC																																																																																																																				
		LIP																																																																																																																				
1		KCAL																																																																																																																				
1º	Festivo	PROT																																																																																																																				
2º		CA																																																																																																																				
P		FE																																																																																																																				
		HDC																																																																																																																				
		LIP																																																																																																																				
2		KCAL																																																																																																																				
1º	Ensalada con fruta	817,42																																																																																																																				
2º	Lentejas a la hortelana P/ECO	45,96g																																																																																																																				
P	Tortilla de espinacas con tomate en aceite de albahaca	209,16mg																																																																																																																				
	Fruta	12,22mg																																																																																																																				
	Espárragos con jamón	93,94g																																																																																																																				
	Merluza con berenjenas a la miel /Fruta	29,12g																																																																																																																				
3		KCAL																																																																																																																				
1º	Ensalada fresca ecológica	787,45																																																																																																																				
2º	Macarrones integrales con boloñesa vegetal, tomate y queso	29,75g																																																																																																																				
P	Bacaladilla andaluza (harina de garbanzos) con brócoli	258,53mg																																																																																																																				
	Fruta ECO	7,01mg																																																																																																																				
	Crema de calabacín	109,27g																																																																																																																				
	Longanizas de pollo /Fruta	26,61g																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>6</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</td><td>768,72</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones</td><td>21,26g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Ragout de magro con cous cous</td><td>149,44mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>5,21mg</td></tr> <tr><td></td><td>Chips de boniato al horno</td><td>97,56g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>35,49g</td></tr> </table>	6		KCAL	1º	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	768,72	2º	Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones	21,26g	P	Ragout de magro con cous cous	149,44mg		Fruta	5,21mg		Chips de boniato al horno	97,56g		Pescado al limón /Fruta	35,49g	<table border="1"> <tr><td>7</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Tosta de hummus</td><td>907,31</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pasta a la italiana con tomate y queso</td><td>48,62g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Tortilla de atún con calabacín a la plancha</td><td>632,08mg</td></tr> <tr><td></td><td>Lácteo</td><td>7,90mg</td></tr> <tr><td></td><td>Hervido valenciano</td><td>124,47g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td>41,01g</td></tr> </table>	7		KCAL	1º	Tosta de hummus	907,31	2º	Pasta a la italiana con tomate y queso	48,62g	P	Tortilla de atún con calabacín a la plancha	632,08mg		Lácteo	7,90mg		Hervido valenciano	124,47g		Carne blanca /Fruta	41,01g	<table border="1"> <tr><td>8</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>768,81</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Garbanzos templados con calabaza</td><td>39,26g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Alitas de pollo a la barbacoa (Inf: Contramuslos deshuesado) con patatas</td><td>244,64mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>09,81mg</td></tr> <tr><td></td><td>Brócoli al vapor</td><td>89,11g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>28,98g</td></tr> </table>	8		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	768,81	2º	Garbanzos templados con calabaza	39,26g	P	Alitas de pollo a la barbacoa (Inf: Contramuslos deshuesado) con patatas	244,64mg		Fruta	09,81mg		Brócoli al vapor	89,11g		Pescado blanco /Fruta	28,98g	<table border="1"> <tr><td>9</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>1004,54</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>37,86g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Crunch de salmón con tirabeques salteados</td><td>182,81mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta ECO</td><td>6,86mg</td></tr> <tr><td></td><td>Menestra salteada</td><td>107,55g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>47,16g</td></tr> </table>	9		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	1004,54	2º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	37,86g	P	Crunch de salmón con tirabeques salteados	182,81mg		Fruta ECO	6,86mg		Menestra salteada	107,55g		Carne blanca magra /Fruta	47,16g	<table border="1"> <tr><td>10</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Gazpacho de sandía</td><td>894,44</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Alubias blancas guisadas a la vinagreta P/ECO</td><td>35,93g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Pizza margarita con champiñones</td><td>322,40mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>8,20mg</td></tr> <tr><td></td><td>Escalivada</td><td>123,61g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>28,32g</td></tr> </table>	10		KCAL	1º	Gazpacho de sandía	894,44	2º	Alubias blancas guisadas a la vinagreta P/ECO	35,93g	P	Pizza margarita con champiñones	322,40mg		Fruta	8,20mg		Escalivada	123,61g		Pescado al papillote /Fruta	28,32g									
6		KCAL																																																																																																																				
1º	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	768,72																																																																																																																				
2º	Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones	21,26g																																																																																																																				
P	Ragout de magro con cous cous	149,44mg																																																																																																																				
	Fruta	5,21mg																																																																																																																				
	Chips de boniato al horno	97,56g																																																																																																																				
	Pescado al limón /Fruta	35,49g																																																																																																																				
7		KCAL																																																																																																																				
1º	Tosta de hummus	907,31																																																																																																																				
2º	Pasta a la italiana con tomate y queso	48,62g																																																																																																																				
P	Tortilla de atún con calabacín a la plancha	632,08mg																																																																																																																				
	Lácteo	7,90mg																																																																																																																				
	Hervido valenciano	124,47g																																																																																																																				
	Carne blanca /Fruta	41,01g																																																																																																																				
8		KCAL																																																																																																																				
1º	Ensalada fresca ecológica	768,81																																																																																																																				
2º	Garbanzos templados con calabaza	39,26g																																																																																																																				
P	Alitas de pollo a la barbacoa (Inf: Contramuslos deshuesado) con patatas	244,64mg																																																																																																																				
	Fruta	09,81mg																																																																																																																				
	Brócoli al vapor	89,11g																																																																																																																				
	Pescado blanco /Fruta	28,98g																																																																																																																				
9		KCAL																																																																																																																				
1º	Ensalada fresca ecológica	1004,54																																																																																																																				
2º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	37,86g																																																																																																																				
P	Crunch de salmón con tirabeques salteados	182,81mg																																																																																																																				
	Fruta ECO	6,86mg																																																																																																																				
	Menestra salteada	107,55g																																																																																																																				
	Carne blanca magra /Fruta	47,16g																																																																																																																				
10		KCAL																																																																																																																				
1º	Gazpacho de sandía	894,44																																																																																																																				
2º	Alubias blancas guisadas a la vinagreta P/ECO	35,93g																																																																																																																				
P	Pizza margarita con champiñones	322,40mg																																																																																																																				
	Fruta	8,20mg																																																																																																																				
	Escalivada	123,61g																																																																																																																				
	Pescado al papillote /Fruta	28,32g																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>13</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</td><td>963,07</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lentejas pardinas estofadas P/ECO</td><td>43,03g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Tortilla de patata con queso fresco</td><td>210,98mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>10,59mg</td></tr> <tr><td></td><td>Brochetas de verduras</td><td>108,71g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>40,38g</td></tr> </table>	13		KCAL	1º	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	963,07	2º	Lentejas pardinas estofadas P/ECO	43,03g	P	Tortilla de patata con queso fresco	210,98mg		Fruta	10,59mg		Brochetas de verduras	108,71g		Carne de ave /Fruta	40,38g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria</td><td>807,33</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Sopa de ave</td><td>34,46g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Escalope de lomo (empanado casero) con "samfaina"</td><td>260,62mg</td></tr> <tr><td></td><td>Yogur valenciano</td><td>5,80mg</td></tr> <tr><td></td><td>Berenjena gratinada al horno</td><td>94,69g</td></tr> <tr><td></td><td>Hamburguesa de merluza /Fruta</td><td>53,85g</td></tr> </table>	14		KCAL	1º	Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria	807,33	2º	Sopa de ave	34,46g	P	Escalope de lomo (empanado casero) con "samfaina"	260,62mg		Yogur valenciano	5,80mg		Berenjena gratinada al horno	94,69g		Hamburguesa de merluza /Fruta	53,85g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Gazpacho andaluz P/ECO</td><td>790,47</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Ensalada completa con caballa</td><td>32,69g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Arroz a banda con galeras</td><td>160,86mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta ECO</td><td>9,97mg</td></tr> <tr><td></td><td>Parrillada de verduras</td><td>9,97mg</td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de ajos tiernos /Fruta</td><td>110,21g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>23,73g</td></tr> </table>	15		KCAL	1º	Gazpacho andaluz P/ECO	790,47	2º	Ensalada completa con caballa	32,69g	P	Arroz a banda con galeras	160,86mg		Fruta ECO	9,97mg		Parrillada de verduras	9,97mg		Revuelto de ajos tiernos /Fruta	110,21g			23,73g	<table border="1"> <tr><td>16</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>DÍA DEL CELÍACO</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>771,37</td></tr> <tr><td>P</td><td>Garbanzos con verduras</td><td>43,88g</td></tr> <tr><td></td><td>Pollo al horno con patatas asadas</td><td>222,45mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>9,62mg</td></tr> <tr><td></td><td>Cous cous con especias</td><td>104,12g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>19,14g</td></tr> </table>	16		KCAL	1º	DÍA DEL CELÍACO		2º	Ensalada fresca ecológica	771,37	P	Garbanzos con verduras	43,88g		Pollo al horno con patatas asadas	222,45mg		Fruta	9,62mg		Cous cous con especias	104,12g		Pescado azul /Fruta	19,14g	<table border="1"> <tr><td>17</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>RECETA GANADORA 7ª EDICIÓN</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur</td><td>743,93</td></tr> <tr><td>P</td><td>Espaguetis con salsa secreta</td><td>27,73g</td></tr> <tr><td></td><td>Merluza a la provenzal con lechuga trocadero</td><td>271,26mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>3,44mg</td></tr> <tr><td></td><td>Ensalada completa</td><td>93,81g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>40,46g</td></tr> </table>	17		KCAL	1º	RECETA GANADORA 7ª EDICIÓN		2º	Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur	743,93	P	Espaguetis con salsa secreta	27,73g		Merluza a la provenzal con lechuga trocadero	271,26mg		Fruta	3,44mg		Ensalada completa	93,81g		Carne blanca magra /Fruta	40,46g
13		KCAL																																																																																																																				
1º	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	963,07																																																																																																																				
2º	Lentejas pardinas estofadas P/ECO	43,03g																																																																																																																				
P	Tortilla de patata con queso fresco	210,98mg																																																																																																																				
	Fruta	10,59mg																																																																																																																				
	Brochetas de verduras	108,71g																																																																																																																				
	Carne de ave /Fruta	40,38g																																																																																																																				
14		KCAL																																																																																																																				
1º	Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria	807,33																																																																																																																				
2º	Sopa de ave	34,46g																																																																																																																				
P	Escalope de lomo (empanado casero) con "samfaina"	260,62mg																																																																																																																				
	Yogur valenciano	5,80mg																																																																																																																				
	Berenjena gratinada al horno	94,69g																																																																																																																				
	Hamburguesa de merluza /Fruta	53,85g																																																																																																																				
15		KCAL																																																																																																																				
1º	Gazpacho andaluz P/ECO	790,47																																																																																																																				
2º	Ensalada completa con caballa	32,69g																																																																																																																				
P	Arroz a banda con galeras	160,86mg																																																																																																																				
	Fruta ECO	9,97mg																																																																																																																				
	Parrillada de verduras	9,97mg																																																																																																																				
	Revuelto de ajos tiernos /Fruta	110,21g																																																																																																																				
		23,73g																																																																																																																				
16		KCAL																																																																																																																				
1º	DÍA DEL CELÍACO																																																																																																																					
2º	Ensalada fresca ecológica	771,37																																																																																																																				
P	Garbanzos con verduras	43,88g																																																																																																																				
	Pollo al horno con patatas asadas	222,45mg																																																																																																																				
	Fruta	9,62mg																																																																																																																				
	Cous cous con especias	104,12g																																																																																																																				
	Pescado azul /Fruta	19,14g																																																																																																																				
17		KCAL																																																																																																																				
1º	RECETA GANADORA 7ª EDICIÓN																																																																																																																					
2º	Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur	743,93																																																																																																																				
P	Espaguetis con salsa secreta	27,73g																																																																																																																				
	Merluza a la provenzal con lechuga trocadero	271,26mg																																																																																																																				
	Fruta	3,44mg																																																																																																																				
	Ensalada completa	93,81g																																																																																																																				
	Carne blanca magra /Fruta	40,46g																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>20</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>808,65</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Crema de alubias y verduras</td><td>37,51g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Goulash de pavo con trigo tierno</td><td>207,29mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>8,95mg</td></tr> <tr><td></td><td>Moje murciano</td><td>125,32g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>21,09g</td></tr> </table>	20		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	808,65	2º	Crema de alubias y verduras	37,51g	P	Goulash de pavo con trigo tierno	207,29mg		Fruta	8,95mg		Moje murciano	125,32g		Pescado al limón /Fruta	21,09g	<table border="1"> <tr><td>21</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</td><td>882,32</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arroz tres delicias</td><td>33,11g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Bacalao a la vizcaína</td><td>305,62mg</td></tr> <tr><td></td><td>Yogur natural</td><td>4,84mg</td></tr> <tr><td></td><td>Gazpacho</td><td>94,64g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td>41,20g</td></tr> </table>	21		KCAL	1º	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	882,32	2º	Arroz tres delicias	33,11g	P	Bacalao a la vizcaína	305,62mg		Yogur natural	4,84mg		Gazpacho	94,64g		Carne magra de cerdo /Fruta	41,20g	<table border="1"> <tr><td>22</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Hummus de garbanzos con nachos</td><td>843,64</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)</td><td>46,46g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fideuà de verduras con salsa de soja</td><td>157,52mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>9,43mg</td></tr> <tr><td></td><td>Tabulé de couscous</td><td>126,37g</td></tr> <tr><td></td><td>Albóndigas vegetales /Fruta</td><td>38,83g</td></tr> </table>	22		KCAL	1º	Hummus de garbanzos con nachos	843,64	2º	Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)	46,46g	P	Fideuà de verduras con salsa de soja	157,52mg		Fruta	9,43mg		Tabulé de couscous	126,37g		Albóndigas vegetales /Fruta	38,83g	<table border="1"> <tr><td>23</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Chupito de crema de melón</td><td>858,67</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)</td><td>41,72g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Corvina a la plancha al aceite de pimentón con zanahoria baby</td><td>363,50mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>7,00mg</td></tr> <tr><td></td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha</td><td>114,29g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td>39,75g</td></tr> </table>	23		KCAL	1º	Chupito de crema de melón	858,67	2º	Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)	41,72g	P	Corvina a la plancha al aceite de pimentón con zanahoria baby	363,50mg		Fruta	7,00mg		Cebolleta y pimiento rojo plancha	114,29g		Carne blanca /Fruta	39,75g	<table border="1"> <tr><td>24</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>981,15</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lentejas con verduras con arroz integral</td><td>40,13g</td></tr> <tr><td>P</td><td>San Jacobo casero de berenjena, queso y pavo con maíz salteado</td><td>313,45mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta ECO</td><td>3,44mg</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de calabacín</td><td>123,52g</td></tr> <tr><td></td><td>Tortilla de cebolla /Fruta</td><td>36,83g</td></tr> </table>	24		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	981,15	2º	Lentejas con verduras con arroz integral	40,13g	P	San Jacobo casero de berenjena, queso y pavo con maíz salteado	313,45mg		Fruta ECO	3,44mg		Crema de calabacín	123,52g		Tortilla de cebolla /Fruta	36,83g									
20		KCAL																																																																																																																				
1º	Ensalada fresca ecológica	808,65																																																																																																																				
2º	Crema de alubias y verduras	37,51g																																																																																																																				
P	Goulash de pavo con trigo tierno	207,29mg																																																																																																																				
	Fruta	8,95mg																																																																																																																				
	Moje murciano	125,32g																																																																																																																				
	Pescado al limón /Fruta	21,09g																																																																																																																				
21		KCAL																																																																																																																				
1º	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	882,32																																																																																																																				
2º	Arroz tres delicias	33,11g																																																																																																																				
P	Bacalao a la vizcaína	305,62mg																																																																																																																				
	Yogur natural	4,84mg																																																																																																																				
	Gazpacho	94,64g																																																																																																																				
	Carne magra de cerdo /Fruta	41,20g																																																																																																																				
22		KCAL																																																																																																																				
1º	Hummus de garbanzos con nachos	843,64																																																																																																																				
2º	Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)	46,46g																																																																																																																				
P	Fideuà de verduras con salsa de soja	157,52mg																																																																																																																				
	Fruta	9,43mg																																																																																																																				
	Tabulé de couscous	126,37g																																																																																																																				
	Albóndigas vegetales /Fruta	38,83g																																																																																																																				
23		KCAL																																																																																																																				
1º	Chupito de crema de melón	858,67																																																																																																																				
2º	Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)	41,72g																																																																																																																				
P	Corvina a la plancha al aceite de pimentón con zanahoria baby	363,50mg																																																																																																																				
	Fruta	7,00mg																																																																																																																				
	Cebolleta y pimiento rojo plancha	114,29g																																																																																																																				
	Carne blanca /Fruta	39,75g																																																																																																																				
24		KCAL																																																																																																																				
1º	Ensalada fresca ecológica	981,15																																																																																																																				
2º	Lentejas con verduras con arroz integral	40,13g																																																																																																																				
P	San Jacobo casero de berenjena, queso y pavo con maíz salteado	313,45mg																																																																																																																				
	Fruta ECO	3,44mg																																																																																																																				
	Crema de calabacín	123,52g																																																																																																																				
	Tortilla de cebolla /Fruta	36,83g																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>27</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Gazpacho andaluz</td><td>813,42</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Ensalada de coditos con vegetales y queso</td><td>38,94g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Merluza a la marinera con mejillones</td><td>260,01mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>6,40mg</td></tr> <tr><td></td><td>Tosta de hummus</td><td>112,16g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td>36,20g</td></tr> </table>	27		KCAL	1º	Gazpacho andaluz	813,42	2º	Ensalada de coditos con vegetales y queso	38,94g	P	Merluza a la marinera con mejillones	260,01mg		Fruta	6,40mg		Tosta de hummus	112,16g		Carne blanca /Fruta	36,20g	<table border="1"> <tr><td>28</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>822,66</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Sopa minestrone con verduras ecológicas</td><td>33,43g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Tortilla de patata con pan, tomate y jamón</td><td>156,03mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta ECO</td><td>7,37mg</td></tr> <tr><td></td><td>Calabacín a la plancha</td><td>141,79g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>30,49g</td></tr> </table>	28		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	822,66	2º	Sopa minestrone con verduras ecológicas	33,43g	P	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	156,03mg		Fruta ECO	7,37mg		Calabacín a la plancha	141,79g		Pescado al limón /Fruta	30,49g	<table border="1"> <tr><td>29</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>FESTIVAL DE LOS COLORES</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Samosas de verduras</td><td>893,57</td></tr> <tr><td>P</td><td>Garbanzos de la india "Chana Masala"</td><td>35,58g</td></tr> <tr><td></td><td>Pollo tikka masala con arroz basmati</td><td>337,93mg</td></tr> <tr><td></td><td>Lassi de mango y zanahoria</td><td>7,78mg</td></tr> <tr><td></td><td>Patatas al gratén</td><td>114,64g</td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de verduras /Fruta</td><td>32,23g</td></tr> </table>	29		KCAL	1º	FESTIVAL DE LOS COLORES		2º	Samosas de verduras	893,57	P	Garbanzos de la india "Chana Masala"	35,58g		Pollo tikka masala con arroz basmati	337,93mg		Lassi de mango y zanahoria	7,78mg		Patatas al gratén	114,64g		Revuelto de verduras /Fruta	32,23g	<table border="1"> <tr><td>30</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún</td><td>855,46</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Combo (aros de cebolla, fingers de queso y patatas tex-mex)</td><td>32,79g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Arroz de pollo y aguacate</td><td>223,35mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>5,23mg</td></tr> <tr><td></td><td>Helado</td><td>117,26g</td></tr> <tr><td></td><td>Wok de verduras</td><td>29,02g</td></tr> <tr><td></td><td>Huevo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	30		KCAL	1º	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún	855,46	2º	Combo (aros de cebolla, fingers de queso y patatas tex-mex)	32,79g	P	Arroz de pollo y aguacate	223,35mg		Fruta	5,23mg		Helado	117,26g		Wok de verduras	29,02g		Huevo /Fruta		<table border="1"> <tr><td>31</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>819,71</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Crema de puerros, calabaza y pera</td><td>19,02g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Coca de titaina valenciana</td><td>246,26mg</td></tr> <tr><td></td><td>Fruta</td><td>4,88mg</td></tr> <tr><td></td><td>Judías verdes salteadas</td><td>89,43g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td>44,59g</td></tr> </table>	31		KCAL	1º	Ensalada fresca ecológica	819,71	2º	Crema de puerros, calabaza y pera	19,02g	P	Coca de titaina valenciana	246,26mg		Fruta	4,88mg		Judías verdes salteadas	89,43g		Carne magra de cerdo /Fruta	44,59g			
27		KCAL																																																																																																																				
1º	Gazpacho andaluz	813,42																																																																																																																				
2º	Ensalada de coditos con vegetales y queso	38,94g																																																																																																																				
P	Merluza a la marinera con mejillones	260,01mg																																																																																																																				
	Fruta	6,40mg																																																																																																																				
	Tosta de hummus	112,16g																																																																																																																				
	Carne blanca /Fruta	36,20g																																																																																																																				
28		KCAL																																																																																																																				
1º	Ensalada fresca ecológica	822,66																																																																																																																				
2º	Sopa minestrone con verduras ecológicas	33,43g																																																																																																																				
P	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	156,03mg																																																																																																																				
	Fruta ECO	7,37mg																																																																																																																				
	Calabacín a la plancha	141,79g																																																																																																																				
	Pescado al limón /Fruta	30,49g																																																																																																																				
29		KCAL																																																																																																																				
1º	FESTIVAL DE LOS COLORES																																																																																																																					
2º	Samosas de verduras	893,57																																																																																																																				
P	Garbanzos de la india "Chana Masala"	35,58g																																																																																																																				
	Pollo tikka masala con arroz basmati	337,93mg																																																																																																																				
	Lassi de mango y zanahoria	7,78mg																																																																																																																				
	Patatas al gratén	114,64g																																																																																																																				
	Revuelto de verduras /Fruta	32,23g																																																																																																																				
30		KCAL																																																																																																																				
1º	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún	855,46																																																																																																																				
2º	Combo (aros de cebolla, fingers de queso y patatas tex-mex)	32,79g																																																																																																																				
P	Arroz de pollo y aguacate	223,35mg																																																																																																																				
	Fruta	5,23mg																																																																																																																				
	Helado	117,26g																																																																																																																				
	Wok de verduras	29,02g																																																																																																																				
	Huevo /Fruta																																																																																																																					
31		KCAL																																																																																																																				
1º	Ensalada fresca ecológica	819,71																																																																																																																				
2º	Crema de puerros, calabaza y pera	19,02g																																																																																																																				
P	Coca de titaina valenciana	246,26mg																																																																																																																				
	Fruta	4,88mg																																																																																																																				
	Judías verdes salteadas	89,43g																																																																																																																				
	Carne magra de cerdo /Fruta	44,59g																																																																																																																				