

CEIP Mozart

usuario: mozart
contraseña: 232_mozart

Desembre - 2022 Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Pera, Caqui, Mandarina
Poma, Taronja
Banana, Kiwi
Torna el suc natural !!

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1169

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (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.

<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></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>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></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>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>E</td><td>Enciam, tomàquet, olives, poma</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Fabada vegetal</td><td>912,38</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Mandonguilles a la jardineria amb coues</td><td>39,82g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Lacti</td><td>373,70mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Broquetes de verdures</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Peix blau /Fruita</td><td></td></tr> </table>	1	E	Enciam, tomàquet, olives, poma	KCAL		1º	Fabada vegetal	912,38		2º	Mandonguilles a la jardineria amb coues	39,82g		P	Lacti	373,70mg	S		Broquetes de verdures				Peix blau /Fruita		<table border="1"> <tr><td>2</td><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Arròs caldós amb rap i carxofes</td><td>844,07</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Pizza mixta/ Truita de pernil dolç</td><td>30,07g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>203,11mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Carabasseta a la plantxa</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td></td></tr> </table>	2	E	Amanida fresca ecològica	KCAL		1º	Arròs caldós amb rap i carxofes	844,07		2º	Pizza mixta/ Truita de pernil dolç	30,07g		P	Fruita ECO	203,11mg	S		Carabasseta a la plantxa				Carn d'au /Fruita																																					
E	KCAL																																																																																																																											
1º	PROT																																																																																																																											
2º	CA																																																																																																																											
P	FE																																																																																																																											
S	HDC																																																																																																																											
	LIP																																																																																																																											
E	KCAL																																																																																																																											
1º	PROT																																																																																																																											
2º	CA																																																																																																																											
P	FE																																																																																																																											
S	HDC																																																																																																																											
	LIP																																																																																																																											
E	KCAL																																																																																																																											
1º	PROT																																																																																																																											
2º	CA																																																																																																																											
P	FE																																																																																																																											
S	HDC																																																																																																																											
	LIP																																																																																																																											
1	E	Enciam, tomàquet, olives, poma	KCAL																																																																																																																									
	1º	Fabada vegetal	912,38																																																																																																																									
	2º	Mandonguilles a la jardineria amb coues	39,82g																																																																																																																									
	P	Lacti	373,70mg																																																																																																																									
S		Broquetes de verdures																																																																																																																										
		Peix blau /Fruita																																																																																																																										
2	E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																																																																									
	1º	Arròs caldós amb rap i carxofes	844,07																																																																																																																									
	2º	Pizza mixta/ Truita de pernil dolç	30,07g																																																																																																																									
	P	Fruita ECO	203,11mg																																																																																																																									
S		Carabasseta a la plantxa																																																																																																																										
		Carn d'au /Fruita																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><td>5</td><td>E</td><td>Festiu</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	5	E	Festiu	KCAL		1º				2º				P			S				<table border="1"> <tr><td>6</td><td>E</td><td>Festiu</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	6	E	Festiu	KCAL		1º				2º				P			S				<table border="1"> <tr><td>7</td><td>E</td><td>Fulles verdes, tomaca, dacs, carlota, soja</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</td><td>822,89</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Abadejo a la marinera</td><td>33,41g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Iogurt Artesà</td><td>296,78mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Bullit de verdures</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td></td></tr> </table>	7	E	Fulles verdes, tomaca, dacs, carlota, soja	KCAL		1º	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	822,89		2º	Abadejo a la marinera	33,41g		P	Iogurt Artesà	296,78mg	S		Bullit de verdures				Carn blanca magra /Fruita		<table border="1"> <tr><td>8</td><td>E</td><td>Festiu</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	8	E	Festiu	KCAL		1º				2º				P			S				<table border="1"> <tr><td>9</td><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Caragols a la italiana</td><td>788,20</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Cordon bleu amb creïlles fregides</td><td>23,65g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>182,53mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Crema de verdures</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Ou /Fruita</td><td></td></tr> </table>	9	E	Amanida fresca ecològica	KCAL		1º	Caragols a la italiana	788,20		2º	Cordon bleu amb creïlles fregides	23,65g		P	Fruita ECO	182,53mg	S		Crema de verdures				Ou /Fruita													
5	E	Festiu	KCAL																																																																																																																									
	1º																																																																																																																											
	2º																																																																																																																											
	P																																																																																																																											
S																																																																																																																												
6	E	Festiu	KCAL																																																																																																																									
	1º																																																																																																																											
	2º																																																																																																																											
	P																																																																																																																											
S																																																																																																																												
7	E	Fulles verdes, tomaca, dacs, carlota, soja	KCAL																																																																																																																									
	1º	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	822,89																																																																																																																									
	2º	Abadejo a la marinera	33,41g																																																																																																																									
	P	Iogurt Artesà	296,78mg																																																																																																																									
S		Bullit de verdures																																																																																																																										
		Carn blanca magra /Fruita																																																																																																																										
8	E	Festiu	KCAL																																																																																																																									
	1º																																																																																																																											
	2º																																																																																																																											
	P																																																																																																																											
S																																																																																																																												
9	E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																																																																									
	1º	Caragols a la italiana	788,20																																																																																																																									
	2º	Cordon bleu amb creïlles fregides	23,65g																																																																																																																									
	P	Fruita ECO	182,53mg																																																																																																																									
S		Crema de verdures																																																																																																																										
		Ou /Fruita																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><td>12</td><td>E</td><td>Fulles verdes, olives, dacs, tonyina</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Guisat de creïlles, costelles i verdures</td><td>894,21</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Truita francesa amb formatge manxec</td><td>39,58g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruita</td><td>292,37mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Wok de verdures</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td></td></tr> </table>	12	E	Fulles verdes, olives, dacs, tonyina	KCAL		1º	Guisat de creïlles, costelles i verdures	894,21		2º	Truita francesa amb formatge manxec	39,58g		P	Fruita	292,37mg	S		Wok de verdures				Peix a la llima /Fruita		<table border="1"> <tr><td>13</td><td>E</td><td>Encisam, tomaca, dacs, carlota, ou dur</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Paella valenciana amb pollastre de camp</td><td>917,40</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Bunyols de bacallà amb maionesa</td><td>36,03g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruita</td><td>111,30mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Escalivada</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Titot a tacs amb carabasseta /Fruita</td><td></td></tr> </table>	13	E	Encisam, tomaca, dacs, carlota, ou dur	KCAL		1º	Paella valenciana amb pollastre de camp	917,40		2º	Bunyols de bacallà amb maionesa	36,03g		P	Fruita	111,30mg	S		Escalivada				Titot a tacs amb carabasseta /Fruita		<table border="1"> <tr><td>14</td><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Potatge de cigrons amb espinacs (P/ECO)</td><td>770,14</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Llonganisses amb samfaina</td><td>25,90g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>213,33mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Xampinyons gratinats</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Quiche de verdures /Fruita</td><td></td></tr> </table>	14	E	Amanida fresca ecològica	KCAL		1º	Potatge de cigrons amb espinacs (P/ECO)	770,14		2º	Llonganisses amb samfaina	25,90g		P	Fruita ECO	213,33mg	S		Xampinyons gratinats				Quiche de verdures /Fruita		<table border="1"> <tr><td>15</td><td>E</td><td>Amanida fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Fideuà de verdures i bolets</td><td>770,14</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Filet de lluç gratinat provençal amb bròquil ECO</td><td>39,80g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Iogurt natural valencià</td><td>487,06mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Panolla amb sal</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Remenat d'alls tendres /Fruita</td><td></td></tr> </table>	15	E	Amanida fresca ecològica	KCAL		1º	Fideuà de verdures i bolets	770,14		2º	Filet de lluç gratinat provençal amb bròquil ECO	39,80g		P	Iogurt natural valencià	487,06mg	S		Panolla amb sal				Remenat d'alls tendres /Fruita		<table border="1"> <tr><td>16</td><td>E</td><td>Fulles verdes, tomaca, dacs, carlota, carabasseta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Crema dubarry (coliflor i fesols) amb tostons</td><td>805,58</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Pollastre rostit amb creïlles</td><td>39,09g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruita</td><td>144,82mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Péssols amb pernil i ceba</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td></td></tr> </table>	16	E	Fulles verdes, tomaca, dacs, carlota, carabasseta	KCAL		1º	Crema dubarry (coliflor i fesols) amb tostons	805,58		2º	Pollastre rostit amb creïlles	39,09g		P	Fruita	144,82mg	S		Péssols amb pernil i ceba				Peix blanc /Fruita	
12	E	Fulles verdes, olives, dacs, tonyina	KCAL																																																																																																																									
	1º	Guisat de creïlles, costelles i verdures	894,21																																																																																																																									
	2º	Truita francesa amb formatge manxec	39,58g																																																																																																																									
	P	Fruita	292,37mg																																																																																																																									
S		Wok de verdures																																																																																																																										
		Peix a la llima /Fruita																																																																																																																										
13	E	Encisam, tomaca, dacs, carlota, ou dur	KCAL																																																																																																																									
	1º	Paella valenciana amb pollastre de camp	917,40																																																																																																																									
	2º	Bunyols de bacallà amb maionesa	36,03g																																																																																																																									
	P	Fruita	111,30mg																																																																																																																									
S		Escalivada																																																																																																																										
		Titot a tacs amb carabasseta /Fruita																																																																																																																										
14	E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																																																																									
	1º	Potatge de cigrons amb espinacs (P/ECO)	770,14																																																																																																																									
	2º	Llonganisses amb samfaina	25,90g																																																																																																																									
	P	Fruita ECO	213,33mg																																																																																																																									
S		Xampinyons gratinats																																																																																																																										
		Quiche de verdures /Fruita																																																																																																																										
15	E	Amanida fresca ecològica	KCAL																																																																																																																									
	1º	Fideuà de verdures i bolets	770,14																																																																																																																									
	2º	Filet de lluç gratinat provençal amb bròquil ECO	39,80g																																																																																																																									
	P	Iogurt natural valencià	487,06mg																																																																																																																									
S		Panolla amb sal																																																																																																																										
		Remenat d'alls tendres /Fruita																																																																																																																										
16	E	Fulles verdes, tomaca, dacs, carlota, carabasseta	KCAL																																																																																																																									
	1º	Crema dubarry (coliflor i fesols) amb tostons	805,58																																																																																																																									
	2º	Pollastre rostit amb creïlles	39,09g																																																																																																																									
	P	Fruita	144,82mg																																																																																																																									
S		Péssols amb pernil i ceba																																																																																																																										
		Peix blanc /Fruita																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><td>19</td><td>E</td><td>Fulles verdes, tomaca, dacs, carlota, soja</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Macarrons integrals genovesa (xampinyó, bacon, tomaca)</td><td>765,48</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Lluç al forn amb carlota</td><td>29,64g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruita</td><td>177,23mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Minestra saltejada</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td></td></tr> </table>	19	E	Fulles verdes, tomaca, dacs, carlota, soja	KCAL		1º	Macarrons integrals genovesa (xampinyó, bacon, tomaca)	765,48		2º	Lluç al forn amb carlota	29,64g		P	Fruita	177,23mg	S		Minestra saltejada				Carn blanca /Fruita		<table border="1"> <tr><td>20</td><td>E</td><td>Encisam, tomaca, espàrrecs, dacs, carlota</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Llenties amb verdures</td><td>835,72</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Truita de creïlla amb croquetes</td><td>40,41g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruita</td><td>145,96mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Amanida completa</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Peix al papillote /Fruita</td><td></td></tr> </table>	20	E	Encisam, tomaca, espàrrecs, dacs, carlota	KCAL		1º	Llenties amb verdures	835,72		2º	Truita de creïlla amb croquetes	40,41g		P	Fruita	145,96mg	S		Amanida completa				Peix al papillote /Fruita		<table border="1"> <tr><td>21</td><td>E</td><td>Enciam, tomaca, dacs, col morada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Arròs a la milanesa</td><td>860,67</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Salmó al forn amb saltat thai</td><td>30,63g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruita</td><td>75,89mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Bajoqueta saltejada</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Truita d'espinacs /Fruita</td><td></td></tr> </table>	21	E	Enciam, tomaca, dacs, col morada	KCAL		1º	Arròs a la milanesa	860,67		2º	Salmó al forn amb saltat thai	30,63g		P	Fruita	75,89mg	S		Bajoqueta saltejada				Truita d'espinacs /Fruita		<table border="1"> <tr><td>22</td><td>E</td><td>Entrants de nadal</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Sopa de Nadal</td><td>781,38</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Rello en salsa de xampinyons amb gnocchis</td><td>61,61g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Postre especial</td><td>186,43mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Tajin de Verdures</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Creïlles al gratén /Fruita</td><td></td></tr> </table>	22	E	Entrants de nadal	KCAL		1º	Sopa de Nadal	781,38		2º	Rello en salsa de xampinyons amb gnocchis	61,61g		P	Postre especial	186,43mg	S		Tajin de Verdures				Creïlles al gratén /Fruita		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP												
19	E	Fulles verdes, tomaca, dacs, carlota, soja	KCAL																																																																																																																									
	1º	Macarrons integrals genovesa (xampinyó, bacon, tomaca)	765,48																																																																																																																									
	2º	Lluç al forn amb carlota	29,64g																																																																																																																									
	P	Fruita	177,23mg																																																																																																																									
S		Minestra saltejada																																																																																																																										
		Carn blanca /Fruita																																																																																																																										
20	E	Encisam, tomaca, espàrrecs, dacs, carlota	KCAL																																																																																																																									
	1º	Llenties amb verdures	835,72																																																																																																																									
	2º	Truita de creïlla amb croquetes	40,41g																																																																																																																									
	P	Fruita	145,96mg																																																																																																																									
S		Amanida completa																																																																																																																										
		Peix al papillote /Fruita																																																																																																																										
21	E	Enciam, tomaca, dacs, col morada	KCAL																																																																																																																									
	1º	Arròs a la milanesa	860,67																																																																																																																									
	2º	Salmó al forn amb saltat thai	30,63g																																																																																																																									
	P	Fruita	75,89mg																																																																																																																									
S		Bajoqueta saltejada																																																																																																																										
		Truita d'espinacs /Fruita																																																																																																																										
22	E	Entrants de nadal	KCAL																																																																																																																									
	1º	Sopa de Nadal	781,38																																																																																																																									
	2º	Rello en salsa de xampinyons amb gnocchis	61,61g																																																																																																																									
	P	Postre especial	186,43mg																																																																																																																									
S		Tajin de Verdures																																																																																																																										
		Creïlles al gratén /Fruita																																																																																																																										
E	KCAL																																																																																																																											
1º	PROT																																																																																																																											
2º	CA																																																																																																																											
P	FE																																																																																																																											
S	HDC																																																																																																																											
	LIP																																																																																																																											

CEIP Mozart

usuario: mozart

contraseña: 232_mozart

Diciembre - 2022 Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Caqui, Mandarina

Manzana, Naranja

Banana, Kiwi

Vuelve el zumo natural !!

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1169

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 basa 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>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><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>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><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>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><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>Lechuga, tomate, aceitunas, manzana</td><td>KCAL 912,38</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 39,82g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fabada vegetal</td><td>CA 373,70mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Albóndigas a la jardinera con cous cous</td><td>FE 8,95mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lácteo</td><td>HDC 99,83g</td></tr> <tr><td></td><td>Brochetas de verduras</td><td>LIP 41,16g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td></td></tr> </table>	1	Lechuga, tomate, aceitunas, manzana	KCAL 912,38	E		PROT 39,82g	1º	Fabada vegetal	CA 373,70mg	2º	Albóndigas a la jardinera con cous cous	FE 8,95mg	P	Lácteo	HDC 99,83g		Brochetas de verduras	LIP 41,16g		Pescado azul /Fruta		<table border="1"> <tr><td>2</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL 844,07</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 30,07g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz caldoso con rape y alcachofas</td><td>CA 203,11mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pizza mixta/ Tortilla de york</td><td>FE 4,70mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>HDC 130,45g</td></tr> <tr><td></td><td>Calabacín a la plancha</td><td>LIP 23,02g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne de ave /Fruta</td><td></td></tr> </table>	2	Ensalada fresca ecológica	KCAL 844,07	E		PROT 30,07g	1º	Arroz caldoso con rape y alcachofas	CA 203,11mg	2º	Pizza mixta/ Tortilla de york	FE 4,70mg	P	Fruta ECO	HDC 130,45g		Calabacín a la plancha	LIP 23,02g		Carne de ave /Fruta																												
E	KCAL																																																																																																												
1º	PROT																																																																																																												
2º	CA																																																																																																												
P	FE																																																																																																												
	HDC																																																																																																												
	LIP																																																																																																												
E	KCAL																																																																																																												
1º	PROT																																																																																																												
2º	CA																																																																																																												
P	FE																																																																																																												
	HDC																																																																																																												
	LIP																																																																																																												
E	KCAL																																																																																																												
1º	PROT																																																																																																												
2º	CA																																																																																																												
P	FE																																																																																																												
	HDC																																																																																																												
	LIP																																																																																																												
1	Lechuga, tomate, aceitunas, manzana	KCAL 912,38																																																																																																											
E		PROT 39,82g																																																																																																											
1º	Fabada vegetal	CA 373,70mg																																																																																																											
2º	Albóndigas a la jardinera con cous cous	FE 8,95mg																																																																																																											
P	Lácteo	HDC 99,83g																																																																																																											
	Brochetas de verduras	LIP 41,16g																																																																																																											
	Pescado azul /Fruta																																																																																																												
2	Ensalada fresca ecológica	KCAL 844,07																																																																																																											
E		PROT 30,07g																																																																																																											
1º	Arroz caldoso con rape y alcachofas	CA 203,11mg																																																																																																											
2º	Pizza mixta/ Tortilla de york	FE 4,70mg																																																																																																											
P	Fruta ECO	HDC 130,45g																																																																																																											
	Calabacín a la plancha	LIP 23,02g																																																																																																											
	Carne de ave /Fruta																																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>5</td><td>Festivo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	5	Festivo	KCAL	E		PROT	1º		CA	2º		FE	P		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>6</td><td>Festivo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	6	Festivo	KCAL	E		PROT	1º		CA	2º		FE	P		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>7</td><td>Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria, soja</td><td>KCAL 822,89</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 33,41g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>CA 296,78mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Abadejo a la marinera</td><td>FE 4,53mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Yogur Artesano</td><td>HDC 95,72g</td></tr> <tr><td></td><td>Hervido de verduras</td><td>LIP 33,98g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td></td></tr> </table>	7	Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria, soja	KCAL 822,89	E		PROT 33,41g	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	CA 296,78mg	2º	Abadejo a la marinera	FE 4,53mg	P	Yogur Artesano	HDC 95,72g		Hervido de verduras	LIP 33,98g		Carne blanca magra /Fruta		<table border="1"> <tr><td>8</td><td>Festivo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	8	Festivo	KCAL	E		PROT	1º		CA	2º		FE	P		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>9</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL 788,20</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 23,65g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Caracolas a la italiana</td><td>CA 182,53mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Cordon bleu con patatas fritas</td><td>FE 4,65mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>HDC 100,02g</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de verduras</td><td>LIP 46,14g</td></tr> <tr><td></td><td>Huevo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	9	Ensalada fresca ecológica	KCAL 788,20	E		PROT 23,65g	1º	Caracolas a la italiana	CA 182,53mg	2º	Cordon bleu con patatas fritas	FE 4,65mg	P	Fruta ECO	HDC 100,02g		Crema de verduras	LIP 46,14g		Huevo /Fruta										
5	Festivo	KCAL																																																																																																											
E		PROT																																																																																																											
1º		CA																																																																																																											
2º		FE																																																																																																											
P		HDC																																																																																																											
		LIP																																																																																																											
6	Festivo	KCAL																																																																																																											
E		PROT																																																																																																											
1º		CA																																																																																																											
2º		FE																																																																																																											
P		HDC																																																																																																											
		LIP																																																																																																											
7	Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria, soja	KCAL 822,89																																																																																																											
E		PROT 33,41g																																																																																																											
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	CA 296,78mg																																																																																																											
2º	Abadejo a la marinera	FE 4,53mg																																																																																																											
P	Yogur Artesano	HDC 95,72g																																																																																																											
	Hervido de verduras	LIP 33,98g																																																																																																											
	Carne blanca magra /Fruta																																																																																																												
8	Festivo	KCAL																																																																																																											
E		PROT																																																																																																											
1º		CA																																																																																																											
2º		FE																																																																																																											
P		HDC																																																																																																											
		LIP																																																																																																											
9	Ensalada fresca ecológica	KCAL 788,20																																																																																																											
E		PROT 23,65g																																																																																																											
1º	Caracolas a la italiana	CA 182,53mg																																																																																																											
2º	Cordon bleu con patatas fritas	FE 4,65mg																																																																																																											
P	Fruta ECO	HDC 100,02g																																																																																																											
	Crema de verduras	LIP 46,14g																																																																																																											
	Huevo /Fruta																																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>12</td><td>Hojas verdes, aceitunas, maíz, atún</td><td>KCAL 894,21</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 39,58g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Guisado de patatas, costillas y verduras</td><td>CA 292,37mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla francesa con queso manchego</td><td>FE 5,95mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>HDC 56,03g</td></tr> <tr><td></td><td>Wok de verduras</td><td>LIP 56,92g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td></td></tr> </table>	12	Hojas verdes, aceitunas, maíz, atún	KCAL 894,21	E		PROT 39,58g	1º	Guisado de patatas, costillas y verduras	CA 292,37mg	2º	Tortilla francesa con queso manchego	FE 5,95mg	P	Fruta	HDC 56,03g		Wok de verduras	LIP 56,92g		Pescado al limón /Fruta		<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo duro</td><td>KCAL 917,40</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 36,03g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Paella valenciana con pollo de campo</td><td>CA 111,30mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Buñuelos de bacalao con mayonesa</td><td>FE 4,36mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>HDC 130,88g</td></tr> <tr><td></td><td>Escalivada</td><td>LIP 28,29g</td></tr> <tr><td></td><td>Pavo a tacos con calabacín /Fruta</td><td></td></tr> </table>	13	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo duro	KCAL 917,40	E		PROT 36,03g	1º	Paella valenciana con pollo de campo	CA 111,30mg	2º	Buñuelos de bacalao con mayonesa	FE 4,36mg	P	Fruta	HDC 130,88g		Escalivada	LIP 28,29g		Pavo a tacos con calabacín /Fruta		<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL 770,14</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 25,90g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Potaje de garbanzos con espinacas (P/ECO)</td><td>CA 213,33mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Longanizas con pisto</td><td>FE 9,01mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>HDC 79,89g</td></tr> <tr><td></td><td>Champiñones gratinados</td><td>LIP 38,71g</td></tr> <tr><td></td><td>Quiche de verduras /Fruta</td><td></td></tr> </table>	14	Ensalada fresca ecológica	KCAL 770,14	E		PROT 25,90g	1º	Potaje de garbanzos con espinacas (P/ECO)	CA 213,33mg	2º	Longanizas con pisto	FE 9,01mg	P	Fruta ECO	HDC 79,89g		Champiñones gratinados	LIP 38,71g		Quiche de verduras /Fruta		<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL 788,28</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 39,80g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras y setas</td><td>CA 487,06mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Filete de merluza a la provenzal con brócoli ECO</td><td>FE 6,99mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Yogur natural valenciano</td><td>HDC 118,06g</td></tr> <tr><td></td><td>Mazorca de maíz con sal</td><td>LIP 31,46g</td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de ajos tiernos /Fruta</td><td></td></tr> </table>	15	Ensalada fresca ecológica	KCAL 788,28	E		PROT 39,80g	1º	Fideuà de verduras y setas	CA 487,06mg	2º	Filete de merluza a la provenzal con brócoli ECO	FE 6,99mg	P	Yogur natural valenciano	HDC 118,06g		Mazorca de maíz con sal	LIP 31,46g		Revuelto de ajos tiernos /Fruta		<table border="1"> <tr><td>16</td><td>Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria, calabacín</td><td>KCAL 805,58</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 39,09g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones</td><td>CA 144,82mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo rustido con patatas</td><td>FE 6,62mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>HDC 94,56g</td></tr> <tr><td></td><td>Guisantes con cebolla y jamón</td><td>LIP 29,67g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td></td></tr> </table>	16	Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria, calabacín	KCAL 805,58	E		PROT 39,09g	1º	Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones	CA 144,82mg	2º	Pollo rustido con patatas	FE 6,62mg	P	Fruta	HDC 94,56g		Guisantes con cebolla y jamón	LIP 29,67g		Pescado blanco /Fruta	
12	Hojas verdes, aceitunas, maíz, atún	KCAL 894,21																																																																																																											
E		PROT 39,58g																																																																																																											
1º	Guisado de patatas, costillas y verduras	CA 292,37mg																																																																																																											
2º	Tortilla francesa con queso manchego	FE 5,95mg																																																																																																											
P	Fruta	HDC 56,03g																																																																																																											
	Wok de verduras	LIP 56,92g																																																																																																											
	Pescado al limón /Fruta																																																																																																												
13	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo duro	KCAL 917,40																																																																																																											
E		PROT 36,03g																																																																																																											
1º	Paella valenciana con pollo de campo	CA 111,30mg																																																																																																											
2º	Buñuelos de bacalao con mayonesa	FE 4,36mg																																																																																																											
P	Fruta	HDC 130,88g																																																																																																											
	Escalivada	LIP 28,29g																																																																																																											
	Pavo a tacos con calabacín /Fruta																																																																																																												
14	Ensalada fresca ecológica	KCAL 770,14																																																																																																											
E		PROT 25,90g																																																																																																											
1º	Potaje de garbanzos con espinacas (P/ECO)	CA 213,33mg																																																																																																											
2º	Longanizas con pisto	FE 9,01mg																																																																																																											
P	Fruta ECO	HDC 79,89g																																																																																																											
	Champiñones gratinados	LIP 38,71g																																																																																																											
	Quiche de verduras /Fruta																																																																																																												
15	Ensalada fresca ecológica	KCAL 788,28																																																																																																											
E		PROT 39,80g																																																																																																											
1º	Fideuà de verduras y setas	CA 487,06mg																																																																																																											
2º	Filete de merluza a la provenzal con brócoli ECO	FE 6,99mg																																																																																																											
P	Yogur natural valenciano	HDC 118,06g																																																																																																											
	Mazorca de maíz con sal	LIP 31,46g																																																																																																											
	Revuelto de ajos tiernos /Fruta																																																																																																												
16	Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria, calabacín	KCAL 805,58																																																																																																											
E		PROT 39,09g																																																																																																											
1º	Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones	CA 144,82mg																																																																																																											
2º	Pollo rustido con patatas	FE 6,62mg																																																																																																											
P	Fruta	HDC 94,56g																																																																																																											
	Guisantes con cebolla y jamón	LIP 29,67g																																																																																																											
	Pescado blanco /Fruta																																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>19</td><td>Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria, soja</td><td>KCAL 766,48</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 29,64g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate)</td><td>CA 177,23mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza al horno con zanahoria</td><td>FE 6,96mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>HDC 101,31g</td></tr> <tr><td></td><td>Menestra salteada</td><td>LIP 27,27g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td></td></tr> </table>	19	Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria, soja	KCAL 766,48	E		PROT 29,64g	1º	Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate)	CA 177,23mg	2º	Merluza al horno con zanahoria	FE 6,96mg	P	Fruta	HDC 101,31g		Menestra salteada	LIP 27,27g		Carne blanca /Fruta		<table border="1"> <tr><td>20</td><td>Lechuga, tomate, espárragos, maíz, zanahoria</td><td>KCAL 835,72</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 40,41g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas con verduras</td><td>CA 145,96mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con croquetas</td><td>FE 10,03mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>HDC 100,02g</td></tr> <tr><td></td><td>Ensalada completa</td><td>LIP 30,43g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td></td></tr> </table>	20	Lechuga, tomate, espárragos, maíz, zanahoria	KCAL 835,72	E		PROT 40,41g	1º	Lentejas con verduras	CA 145,96mg	2º	Tortilla de patata con croquetas	FE 10,03mg	P	Fruta	HDC 100,02g		Ensalada completa	LIP 30,43g		Pescado al papillote /Fruta		<table border="1"> <tr><td>21</td><td>Lechuga, tomate, maíz, col morada</td><td>KCAL 860,67</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 30,63g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz a la milanesa</td><td>CA 75,89mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Salmón al horno con salteado thai</td><td>FE 3,93mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>HDC 97,70g</td></tr> <tr><td></td><td>Judías verdes salteadas</td><td>LIP 39,20g</td></tr> <tr><td></td><td>Tortilla de espinacas /Fruta</td><td></td></tr> </table>	21	Lechuga, tomate, maíz, col morada	KCAL 860,67	E		PROT 30,63g	1º	Arroz a la milanesa	CA 75,89mg	2º	Salmón al horno con salteado thai	FE 3,93mg	P	Fruta	HDC 97,70g		Judías verdes salteadas	LIP 39,20g		Tortilla de espinacas /Fruta		<table border="1"> <tr><td>22</td><td>Entrantes de navidad</td><td>KCAL 781,38</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT 61,61g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de Navidad</td><td>CA 186,43mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Solomillo en salsa de champiñones con gnocchis</td><td>FE 7,05mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Postre especial</td><td>HDC 184,11g</td></tr> <tr><td></td><td>Tajín de Verduras</td><td>LIP 46,53g</td></tr> <tr><td></td><td>Patatas al gratén /Fruta</td><td></td></tr> </table>	22	Entrantes de navidad	KCAL 781,38	E		PROT 61,61g	1º	Sopa de Navidad	CA 186,43mg	2º	Solomillo en salsa de champiñones con gnocchis	FE 7,05mg	P	Postre especial	HDC 184,11g		Tajín de Verduras	LIP 46,53g		Patatas al gratén /Fruta		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE		HDC		LIP									
19	Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria, soja	KCAL 766,48																																																																																																											
E		PROT 29,64g																																																																																																											
1º	Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate)	CA 177,23mg																																																																																																											
2º	Merluza al horno con zanahoria	FE 6,96mg																																																																																																											
P	Fruta	HDC 101,31g																																																																																																											
	Menestra salteada	LIP 27,27g																																																																																																											
	Carne blanca /Fruta																																																																																																												
20	Lechuga, tomate, espárragos, maíz, zanahoria	KCAL 835,72																																																																																																											
E		PROT 40,41g																																																																																																											
1º	Lentejas con verduras	CA 145,96mg																																																																																																											
2º	Tortilla de patata con croquetas	FE 10,03mg																																																																																																											
P	Fruta	HDC 100,02g																																																																																																											
	Ensalada completa	LIP 30,43g																																																																																																											
	Pescado al papillote /Fruta																																																																																																												
21	Lechuga, tomate, maíz, col morada	KCAL 860,67																																																																																																											
E		PROT 30,63g																																																																																																											
1º	Arroz a la milanesa	CA 75,89mg																																																																																																											
2º	Salmón al horno con salteado thai	FE 3,93mg																																																																																																											
P	Fruta	HDC 97,70g																																																																																																											
	Judías verdes salteadas	LIP 39,20g																																																																																																											
	Tortilla de espinacas /Fruta																																																																																																												
22	Entrantes de navidad	KCAL 781,38																																																																																																											
E		PROT 61,61g																																																																																																											
1º	Sopa de Navidad	CA 186,43mg																																																																																																											
2º	Solomillo en salsa de champiñones con gnocchis	FE 7,05mg																																																																																																											
P	Postre especial	HDC 184,11g																																																																																																											
	Tajín de Verduras	LIP 46,53g																																																																																																											
	Patatas al gratén /Fruta																																																																																																												
E	KCAL																																																																																																												
1º	PROT																																																																																																												
2º	CA																																																																																																												
P	FE																																																																																																												
	HDC																																																																																																												
	LIP																																																																																																												