



03 693 73 36 28 Lechuga, pepino y zanahoria Macarrones ecológicos A3 A9 A14 boloñesa A1 Abadejo en salsa mery con judías verdes A8 Fruta de temporada Pechuga de Pollo a la Provenzal	04 685 88 27 22 Ensalada completa con huevo y atún A8 A7 Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I3 I4 Fruta de temporada Yogur A9 Albóndigas de bacalao con ensalada	05 598 66 25 22 Lechuga, maíz y zanahoria Alubias con verduras A3 Tortilla francesa con cebolla caramelizada A7 Fruta de temporada Salmón con salsa de verduras	06 567 55 30 25 Lechuga, tomate y aceitunas Crema de calabaza Pollo al horno con manzana Yogur A9 Menestra de verduras salteadas	07 706 75 39 25 Lechuga, zanahoria y maíz Empedrado de legumbres A3 Merluza en salsa A8 Fruta de temporada Revuelto de huevo con champiñón
10 615 70 28 24 Lechuga, espinacas y pepino Crema de verduras Hamburguesa completa con patatas fritas (pan de hamburguesa) A14 A9 A1 Fruta de temporada Sopa de pescado con estrellitas	11 570 71 34 16 Lechuga, maíz y aceitunas Espirales con tomate y brócoli A1 A7 Cola de rape en salsa A8 Fruta de temporada Tortilla de zanahoria		13 599 67 33 22 Lechuga, tomate y manzana Lentejas con verduras A1 A3 Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 Yogur A9 Alitas de pollo con patatas deluxe (horno)	14 574 61 30 23 Espinacas, tomate y zanahoria Sopa de verduras con fideos A6 A1 A7 Pollo asado con chips de boniato Fruta de temporada Merluza en salsa mery
17 534 48 29 24 Lechuga, repollo y aceitunas Hervido valenciano A3 Wok de pavo A14 Fruta de temporada Berenjena, tomate y queso al horno	18 658 73 45 19 Lechuga, piña y zanahoria Sopa de fideos A1 A7 A6 Cocido completo Fruta de temporada Tortilla de patata con tomate natural	19 667 73 33 27 Lechuga, pepino y zanahoria Macarrones salsa alfredo A1 A7 A9 A13 Bacalao en salsa con judías verdes A8 Fruta de temporada Wok de pavo	20 728 94 35 22 Lechuga, maíz y aceitunas Paella valenciana Tosta integral con tomate y atún A1 A8 Yogur A9 Hamburguesa de verduras	21 709 81 31 29 Lechuga, tomate y manzana Garbanzos ecológicos con espinacas Tortilla de patata con queso manchego A9 A7 Fruta de temporada Bacalao en salsa con pimiento
24 631 61 43 28 Lechuga, pepino y tomate Sopa de pescado (con estrellitas) A3 A4 A11 A1 A7 A8 Lomo con berenjena en tempura A1 A9 Fruta de temporada Salmón horneado con cebolla y tomate	25 615 84 27 19 Lechuga, tomate y manzana Arroz a la cubana con huevo duro A7 Boquerones de lonja A1 A3 A4 A8 enharinados A11 Fruta de temporada Albóndigas de ternera en salsa	26 655 70 43 20 Lechuga, espinacas y naranja Crema de verduras y legumbres ecológicas Pechuga de pollo a la crema con patatas A3 A9 Fruta de temporada Sopa de fideos	27 630 55 33 29 Lechuga, pepino y zanahoria Marmitako de pescado A8 A3 Tortilla francesa con tomate natural A7 Fruta de temporada Yogur A9 Chuletas de pavo con calabacín	28 649 61 44 25 Espinacas, tomate y zanahoria Lentejas con verduras A1 A3 Merluza en salsa A8 Fruta de temporada Crema de zanahoria y calabacín

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior.

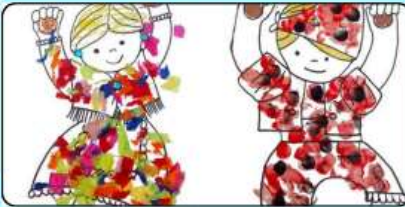
A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo A13 - Frutos de cascara A14 - Soja I4 - legumbres I3 - Protección Gástrica I2 - Sin cerdo

03 693 73 36 28 Encisam, cogombre i carlota Macarrons ecològics a la bolonyesa A3 A9 A14 Bacallà amb mongetes verdes i salsa verda A8 Fruita de temporada Pit de Pollastre a la Provençal	04 685 88 27 22 Amanida completa amb ou i tonyina A8 Arròs al forn A7 Fruita de temporada A3 A9 A13 I2 I3 I4 Iogurt A9 Mandonguilles d'abadejo amb amanida	05 598 66 25 22 Encisam, dacsa i carlota Fesols amb verdures A3 Truita francesa amb ceba caramelitzada A7 Fruita de temporada Salmó amb salsa de verdures	06 567 55 30 25 Encisam, tomaca i olives Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Iogurt A9 Minestra de verdures saltejades	07 706 75 39 25 Encisam, carlota i dacsa Empedrat de llegums A3 Lluç en salsa A8 Fruita de temporada Remenat d'ou amb xampinyó
10 615 70 28 24 Encisam, espinacs i cogombre Crema de verdures de temporada Hamburguesa completa amb creïlles fregides (pa d'hamburguesa) A14 Fruita de temporada A9 A1 Sopa de peix amb estreletes	11 570 71 34 16 Encisam, dacsa i olives Espirals amb tomaca i bròcoli A1 A7 Cua de rap amb salsa A8 Fruita de temporada Truita de carlota		13 599 67 33 22 Encisam, tomaca i poma Llentilles amb verdures A1 A3 Ou farcit (rovells, tomata fregida) A7 A8 Iogurt A9 Aletes de pollastre al forn amb creïlles Deluxe (forn)	14 574 61 30 23 Espinacs, tomata i carlota Sopa de verdures amb fideus A6 A1 A7 Pollastre rostint amb xips de moniato Fruita de temporada Lluç en salsa mery
17 534 48 29 24 Encisam, col llombarda i olives Bullit valencià A3 Wok de titot A14 Fruita de temporada Albergínia, tomata i formatge al forn	18 658 73 45 19 Encisam, pinya i carlota Sopa de fideus A1 A7 A6 Olla completa Fruita de temporada Tortilla de creïlla amb tomata natural	19 667 73 33 27 Encisam, cogombre i carlota Macarrons salsa Alfredo A1 A7 A9 A13 Abadejo en salsa amb bajoquetes A8 Fruita de temporada Wok de titot	20 728 94 35 22 Encisam, dacsa i olives Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina A1 A8 Iogurt A9 Hamburguesa de verdures	21 709 81 31 29 Encisam, tomaca i poma Cigrons ecològics amb espinacs Truita de patata amb formatge manxec A9 Fruita de temporada A7 Abadejo en salsa amb pimentó
24 631 61 43 28 Encisam, cogombre i tomaca Sopa de peix (amb estreletes) A3 A4 A11 A1 Llom amb albergina en tempura A7 A8 Fruita de temporada A1 A9 Salmó enfonat amb ceba i tomàquet	25 615 84 27 19 Encisam, tomaca i poma Arròs a la cubana amb ou dur A7 Seitons de llotja A1 A3 A4 A8 Enfarinats A11 Fruita de temporada Mandonguilles de vedella en salsa	26 655 70 43 20 Encisam, espinacs i taronja Crema de verdures i llegums ecològics Pit de pollastre a la crema amb creïlles A3 Fruita de temporada A9 Sopa de fideus	27 630 55 33 29 Encisam, cogombre i carlota Marmitako de peix A8 A3 Truita francesa amb tomaca natural A7 Fruita de temporada Iogurt A9 Xulles de titot amb carabasseta	28 649 61 44 25 Espinacs, tomata i carlota Llentilles amb verdures A1 A3 Lluç en salsa A8 Fruita de temporada Crema de carlota i carabasseta

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lisc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

I4 - legumbres I3 - Protección Gástrica I2 - Sin cerdo



03 🌿 592 🍷 71 🥗 33 🍌 19 Lechuga, pepino y zanahoria Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria 3 Abadejo en salsa mery con judías verdes 1 Fruta de temporada 8	04 🌿 573 🍷 72 🥗 25 🍌 19 Ensalada completa con huevo y atún 8 7 Arroz al horno con garbanzos y verduras 3 Fruta de temporada Yogur natural 9	05 🌿 598 🍷 66 🥗 25 🍌 22 Lechuga, maíz y zanahoria Alubias con verduras 3 Tortilla francesa con cebolla caramelizada 7 Fruta de temporada	06 🌿 445 🍷 41 🥗 24 🍌 21 Lechuga, tomate y aceitunas Crema de calabaza Filete de bacalao gratinado con crema de manzana 9 Yogur natural 8 9	07
Revuelto de huevo con champiñón	Albóndigas de bacalao con ensalada	Salmón con salsa de verduras	Menestra de verduras salteadas	
10 🌿 478 🍷 64 🥗 12 🍌 19 Lechuga, espinacas y pepino Crema de verduras Hamburguesa de verduras con patatas fritas 3 Fruta de temporada 1	11 🌿 570 🍷 71 🥗 34 🍌 16 Lechuga, maíz y aceitunas Espirales con tomate y brócoli 1 7 Cola de rape en salsa 8 Fruta de temporada		13 🌿 664 🍷 52 🥗 35 🍌 35 Lechuga, tomate y manzana Lentejas con verduras 1 3 Tortilla de queso 9 7 Yogur natural 9	14 🌿 588 🍷 60 🥗 34 🍌 23 Espinacas, tomate y zanahoria Sopa de verduras con fideos 6 1 7 Merluza horno con chips de boniato 8 Fruta de temporada
Sopa de pescado con estrellitas	Tortilla de zanahoria		Brocheta de verduras con seitán	Pizza casera capresse
17 🌿 721 🍷 113 🥗 19 🍌 21 Lechuga, repollo y aceitunas Hervido valenciano 3 Wok vegetal 14 Fruta de temporada	18 🌿 816 🍷 96 🥗 37 🍌 30 Lechuga, piña y zanahoria Sopa de verduras con fideos 6 1 7 Garbanzos rehogados con verduras Fruta de temporada	19 🌿 667 🍷 73 🥗 33 🍌 27 Lechuga, pepino y zanahoria Macarrones salsa alfredo 1 7 9 13 Bacalao en salsa con judías verdes 8 Fruta de temporada	20 🌿 591 🍷 82 🥗 21 🍌 19 Lechuga, maíz y aceitunas Paella de verduras Tosta integral con tomate y atún 1 8 Yogur natural 9	21 🌿 709 🍷 81 🥗 31 🍌 29 Lechuga, tomate y manzana Garbanzos ecológicos con espinacas Tortilla de patata con queso manchego 9 7 Fruta de temporada
Berenjena, tomate y queso al horno	Tortilla de patata con tomate natural	Tallarines con verduras y salsa de soja	Hamburguesa de verduras	Bacalao en salsa con pimiento
24 🌿 622 🍷 50 🥗 54 🍌 26 Lechuga, pepino y tomate Sopa de pescado (con estrellitas) 3 4 11 1 7 Merluza en su jugo con berenjena 8 Fruta de temporada 8 3	25 🌿 615 🍷 84 🥗 27 🍌 19 Lechuga, tomate y manzana Arroz a la cubana con huevo duro 7 Boquerones de lonja enharinados 1 3 4 8 Fruta de temporada 11	26 🌿 676 🍷 70 🥗 38 🍌 24 Lechuga, espinacas y naranja Crema de verduras y legumbres ecológicas Rustidera de merluza con patatas a lo pobre 3 Fruta de temporada 8	27 🌿 578 🍷 42 🥗 34 🍌 30 Lechuga, pepino y zanahoria Marmitako de pescado 8 3 Tortilla francesa con tomate natural 7 Yogur natural 9 Fruta de temporada	28 🌿 649 🍷 61 🥗 44 🍌 25 Espinacas, tomate y zanahoria Lentejas con verduras 1 3 Merluza en salsa 8 Fruta de temporada
Salmón horneado con cebolla y tomate	Albóndigas de bacalao con ensalada	Sopa de fideos	Bacalao enharinado con calabacín	Crema de zanahoria y calabacín

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior.

1 - Gluten 2 - Altramuz 3 - Dioxido de azufre y sulfitos 4 - Molusco 5 - Cacahuete 6 - Apio 7 - Huevos 8 - Pescado 9 - Lacteo 10 - Mostaza 11 - Crustaceo 12 - Sesamo 13 - Frutos de cascara 14 - Soja



CEIP AMBRA

oct-22

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO (CON POLLO)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lechuga, pepino y zanahoria	Ensalada completa con huevo	Lechuga, maíz y zanahoria	Lechuga, tomate y aceitunas	Lechuga, zanahoria y maíz
Macarrones ecológicos con tomate, champiñón, zanahoria	Arroz al horno de garbanzos y verduras	Alubias eco con verduras	Crema de calabaza	Empedrado de legumbres
Judías verdes salteadas con cebolla y tomate	Fruta de temporada	Tortilla francesa con cebolla caramelizada	Pollo al horno con manzana	Seitán plancha con verduras salteadas
Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada
10	11	12	13	14
Lechuga, espinacas y pepino	Lechuga, maíz y aceitunas		Lechuga, tomate y manzana	Espinacas, tomate y zanahoria
Crema de verduras	Espirales con tomate y brócoli		Lentejas con verduras	Sopa de verduras con fideos
Hamburguesa de pollo completa con patatas fritas	Verduras del chef con patatas		Tortilla de queso	Pollo asado con chips de boniato
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Yogur natural	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Lechuga, repollo y aceitunas	Lechuga, piña y zanahoria	Lechuga, pepino y zanahoria	Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga, tomate y manzana
Hervido valenciano	Sopa de fideos	Macarrones salsa alfredo	Paella valenciana	Garbanzos con espinacas
Wok vegetal	Cocido: verduras, garbanzos, pollo	Judías verdes salteadas con cebolla y tomate	Tosta integral con tomate	Tortilla de patata con queso manchego
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Lechuga, pepino y tomate	Lechuga, tomate y manzana	Lechuga, espinacas y naranja	Lechuga, pepino y zanahoria	Espinacas, tomate y zanahoria
Sopa de verduras	Arroz a la cubana con huevo duro	Crema de verduras y legumbres ecológicas	Guisado de patatas y verduras	Lentejas con verduras
Berenjena, tomate y queso al horno	Verduras en tempura	Pechuga de pollo a la crema con patatas	Tortilla francesa con tomate natural	Seitán plancha con verduras salteadas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural+Fruta de temporada	Fruta de temporada