

Colegio Nuestra Señora del Carmen

usuario: carmelitas_gandia
 contraseña: 203_carmelitas_gandia

Abril - 2024 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

banana, pera
 maduixa, taronja
 taronja, poma

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 135

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



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

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275
 Disposem 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>1</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>2</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>3</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>4</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>5</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>
<p>8</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>9</p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Pasta a la italiana</p> <p>2º Rodanxa de lluç amb pèsols amb ceba</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la planxa Remenat d'alls tendres /Fruita</p>	<p>10</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i ceba</p> <p>1º Sopa d'olla</p> <p>2º Pollastre al forn amb panolla (Infantil) dacs saltada</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Wok de verdures Peix a la llima /Fruita</p>	<p>11</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Potatge de cigrons amb verdures ECO</p> <p>2º Truita de creïlla amb formatge fresc</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Amanida completa Hamburguesa de pollastre i brècolí /Fruita</p>	<p>12</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Fesols amb verdures</p> <p>2º Llonganisses amb tomaca</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de xampinyó Peix al papillote /Fruita</p>
<p>15</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO</p> <p>2º Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil</p> <p>P Fruita</p> <p>S Verdures saltejades amb arròs Carn roja magra /Fruita</p>	<p>16</p> <p>E Encisam, olives, dacs i tomaca</p> <p>1º Crema (coliflor, chirivía, carlota, carabasseta) P/ECO amb tostons</p> <p>2º Polit al curri amb creïlles</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Broquetes de verdures Peix blau /Fruita</p>	<p>17</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i cogombre</p> <p>1º Macarrons integrals napolitana</p> <p>2º Bunyols de bacallà amb salsa tàrtara</p> <p>P Fruita</p> <p>S Creïlles al gratén Ou /Fruita</p>	<p>18</p> <p>E J. GASTRONÒMICA MEXICANA</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>19</p> <p>E Encisam, tomaca i dacs</p> <p>1º Calamars a l'andalusa</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Panolla amb sal Sandvitx vegetal /Fruita</p>
<p>22</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i olives</p> <p>1º Macarrons a la bolonyesa</p> <p>2º Abadejo gratinat provençal amb tomaca grillé</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>23</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>2º Mandonguilles estile marroquina amb creïlles</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Carabassa i creïlla al microones Truita de formatge /Fruita</p>	<p>24</p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Cigrons amb espinacs</p> <p>2º Hamburguesa a la planxa amb creïlles</p> <p>P Iogurt valencià</p> <p>S Crema de carabasseta Peix al papillote /Fruita</p>	<p>25</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Fideua de peix i marisc</p> <p>2º Croquetes de peix</p> <p>P Fruita</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig planxa Carn d'au /Fruita</p>	<p>26</p> <p>E Amanida amb fruita</p> <p>1º Crema de pèsols i carlota amb tostons</p> <p>2º Pollastre a la mel amb pebrots</p> <p>P Fruita</p> <p>S Cous cous amb especies Pizza casolana de verdures fresques de</p>
<p>29</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i pimentó</p> <p>1º Crema de verdures de temporada</p> <p>2º Goulash de magre amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita</p>	<p>30</p> <p>E Amanida de verdures de temporada</p> <p>1º Entremesos variats</p> <p>2º Paella valenciana (pollastre de camp, carxofes naturals)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de carlota Ou /Fruita</p>	<p>31</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>32</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>33</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>

FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera
fresa, naranja
pinya

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 135

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.

1	2	3	4	5																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>E</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>	E		KCAL	1º	Festivo	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>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>	E		KCAL	1º	Festivo	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>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>	E		KCAL	1º	Festivo	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>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>	E		KCAL	1º	Festivo	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>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>	E		KCAL	1º	Festivo	PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP																																													
E		KCAL																																																																																																																																									
1º	Festivo	PROT																																																																																																																																									
2º		CA																																																																																																																																									
P		FE																																																																																																																																									
		HDC																																																																																																																																									
		LIP																																																																																																																																									
E		KCAL																																																																																																																																									
1º	Festivo	PROT																																																																																																																																									
2º		CA																																																																																																																																									
P		FE																																																																																																																																									
		HDC																																																																																																																																									
		LIP																																																																																																																																									
E		KCAL																																																																																																																																									
1º	Festivo	PROT																																																																																																																																									
2º		CA																																																																																																																																									
P		FE																																																																																																																																									
		HDC																																																																																																																																									
		LIP																																																																																																																																									
E		KCAL																																																																																																																																									
1º	Festivo	PROT																																																																																																																																									
2º		CA																																																																																																																																									
P		FE																																																																																																																																									
		HDC																																																																																																																																									
		LIP																																																																																																																																									
E		KCAL																																																																																																																																									
1º	Festivo	PROT																																																																																																																																									
2º		CA																																																																																																																																									
P		FE																																																																																																																																									
		HDC																																																																																																																																									
		LIP																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr><td>8</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</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		KCAL	E		PROT	1º	Festivo	CA	2º		FE	P		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>9</td><td>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</td><td>KCAL 857,76</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Caracolas a la italiana</td><td>31,70g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Rodaja de merluza con guisantes encebollados</td><td>197,26mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>5,00mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>122,77g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>41,42g</td></tr> <tr><td></td><td>Calabacín a la plancha</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de ajos tiernos /Fruta</td><td></td></tr> </table>	9	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	KCAL 857,76	E		PROT	1º	Caracolas a la italiana	31,70g CA	2º	Rodaja de merluza con guisantes encebollados	197,26mg FE	P	Fruta	5,00mg HDC			122,77g LIP			41,42g		Calabacín a la plancha			Revuelto de ajos tiernos /Fruta		<table border="1"> <tr><td>10</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla</td><td>KCAL 823,31</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de cocido</td><td>56,32g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)</td><td>283,30mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Yogur Artesano</td><td>6,65mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>74,40g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>38,52g</td></tr> <tr><td></td><td>Wok de verduras</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td></td></tr> </table>	10	Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla	KCAL 823,31	E		PROT	1º	Sopa de cocido	56,32g CA	2º	Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)	283,30mg FE	P	Yogur Artesano	6,65mg HDC			74,40g LIP			38,52g		Wok de verduras			Pescado al limón /Fruta		<table border="1"> <tr><td>11</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL 783,67</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Potaje de garbanzos con verduras ECO</td><td>32,50g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con queso fresco</td><td>315,67mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>11,08mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>114,53g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>22,09g</td></tr> <tr><td></td><td>Ensalada completa</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta</td><td></td></tr> </table>	11	Ensalada fresca ecológica	KCAL 783,67	E		PROT	1º	Potaje de garbanzos con verduras ECO	32,50g CA	2º	Tortilla de patata con queso fresco	315,67mg FE	P	Fruta ECO	11,08mg HDC			114,53g LIP			22,09g		Ensalada completa			Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta		<table border="1"> <tr><td>12</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL 698,74</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Alubias blancas con verduras</td><td>24,20g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Longanizas con tomate</td><td>171,15mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>7,53mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>87,39g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>28,78g</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de champiñón</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td></td></tr> </table>	12	Ensalada fresca ecológica	KCAL 698,74	E		PROT	1º	Alubias blancas con verduras	24,20g CA	2º	Longanizas con tomate	171,15mg FE	P	Fruta	7,53mg HDC			87,39g LIP			28,78g		Crema de champiñón			Pescado al papillote /Fruta										
8		KCAL																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Festivo	CA																																																																																																																																									
2º		FE																																																																																																																																									
P		HDC																																																																																																																																									
		LIP																																																																																																																																									
9	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	KCAL 857,76																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Caracolas a la italiana	31,70g CA																																																																																																																																									
2º	Rodaja de merluza con guisantes encebollados	197,26mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta	5,00mg HDC																																																																																																																																									
		122,77g LIP																																																																																																																																									
		41,42g																																																																																																																																									
	Calabacín a la plancha																																																																																																																																										
	Revuelto de ajos tiernos /Fruta																																																																																																																																										
10	Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla	KCAL 823,31																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Sopa de cocido	56,32g CA																																																																																																																																									
2º	Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)	283,30mg FE																																																																																																																																									
P	Yogur Artesano	6,65mg HDC																																																																																																																																									
		74,40g LIP																																																																																																																																									
		38,52g																																																																																																																																									
	Wok de verduras																																																																																																																																										
	Pescado al limón /Fruta																																																																																																																																										
11	Ensalada fresca ecológica	KCAL 783,67																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Potaje de garbanzos con verduras ECO	32,50g CA																																																																																																																																									
2º	Tortilla de patata con queso fresco	315,67mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta ECO	11,08mg HDC																																																																																																																																									
		114,53g LIP																																																																																																																																									
		22,09g																																																																																																																																									
	Ensalada completa																																																																																																																																										
	Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta																																																																																																																																										
12	Ensalada fresca ecológica	KCAL 698,74																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Alubias blancas con verduras	24,20g CA																																																																																																																																									
2º	Longanizas con tomate	171,15mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta	7,53mg HDC																																																																																																																																									
		87,39g LIP																																																																																																																																									
		28,78g																																																																																																																																									
	Crema de champiñón																																																																																																																																										
	Pescado al papillote /Fruta																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL 781,11</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas con verduras P/ECO</td><td>33,38g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con pan, tomate y jamón</td><td>177,28mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>9,99mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>108,61g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>24,67g</td></tr> <tr><td></td><td>Verduras salteadas con arroz</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carne roja magra /Fruta</td><td></td></tr> </table>	15	Ensalada fresca ecológica	KCAL 781,11	E		PROT	1º	Lentejas con verduras P/ECO	33,38g CA	2º	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	177,28mg FE	P	Fruta	9,99mg HDC			108,61g LIP			24,67g		Verduras salteadas con arroz			Carne roja magra /Fruta		<table border="1"> <tr><td>16</td><td>Lechuga, olivas, maíz y tomate</td><td>KCAL 825,08</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema (coliflor, chirivía, zanahoria, calabacín) P/ECO con tostones</td><td>30,01g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pavo al curry con patatas</td><td>101,96mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>5,21mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>80,41g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>43,07g</td></tr> <tr><td></td><td>Brochetas de verduras</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td></td></tr> </table>	16	Lechuga, olivas, maíz y tomate	KCAL 825,08	E		PROT	1º	Crema (coliflor, chirivía, zanahoria, calabacín) P/ECO con tostones	30,01g CA	2º	Pavo al curry con patatas	101,96mg FE	P	Fruta ECO	5,21mg HDC			80,41g LIP			43,07g		Brochetas de verduras			Pescado azul /Fruta		<table border="1"> <tr><td>17</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino</td><td>KCAL 979,34</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrones integrales napolitana</td><td>23,81g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Buñuelos de bacalao con salsa tártara</td><td>189,19mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>3,87mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>119,40g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>47,24g</td></tr> <tr><td></td><td>Patatas al gratén</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Huevo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	17	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino	KCAL 979,34	E		PROT	1º	Macarrones integrales napolitana	23,81g CA	2º	Buñuelos de bacalao con salsa tártara	189,19mg FE	P	Fruta	3,87mg HDC			119,40g LIP			47,24g		Patatas al gratén			Huevo /Fruta		<table border="1"> <tr><td>18</td><td>J. GASTRONÓMICA MEJICANA</td><td></td></tr> </table>	18	J. GASTRONÓMICA MEJICANA		<table border="1"> <tr><td>19</td><td>Lechuga, tomate y maíz</td><td>KCAL 850,55</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Calamares a la andaluza</td><td>31,82g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</td><td>129,51mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>6,32mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>102,27g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>35,33g</td></tr> <tr><td></td><td>Mazorca de maíz con sal</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Sandwich vegetal /Fruta</td><td></td></tr> </table>	19	Lechuga, tomate y maíz	KCAL 850,55	E		PROT	1º	Calamares a la andaluza	31,82g CA	2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	129,51mg FE	P	Fruta	6,32mg HDC			102,27g LIP			35,33g		Mazorca de maíz con sal			Sandwich vegetal /Fruta																									
15	Ensalada fresca ecológica	KCAL 781,11																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Lentejas con verduras P/ECO	33,38g CA																																																																																																																																									
2º	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	177,28mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta	9,99mg HDC																																																																																																																																									
		108,61g LIP																																																																																																																																									
		24,67g																																																																																																																																									
	Verduras salteadas con arroz																																																																																																																																										
	Carne roja magra /Fruta																																																																																																																																										
16	Lechuga, olivas, maíz y tomate	KCAL 825,08																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Crema (coliflor, chirivía, zanahoria, calabacín) P/ECO con tostones	30,01g CA																																																																																																																																									
2º	Pavo al curry con patatas	101,96mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta ECO	5,21mg HDC																																																																																																																																									
		80,41g LIP																																																																																																																																									
		43,07g																																																																																																																																									
	Brochetas de verduras																																																																																																																																										
	Pescado azul /Fruta																																																																																																																																										
17	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino	KCAL 979,34																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Macarrones integrales napolitana	23,81g CA																																																																																																																																									
2º	Buñuelos de bacalao con salsa tártara	189,19mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta	3,87mg HDC																																																																																																																																									
		119,40g LIP																																																																																																																																									
		47,24g																																																																																																																																									
	Patatas al gratén																																																																																																																																										
	Huevo /Fruta																																																																																																																																										
18	J. GASTRONÓMICA MEJICANA																																																																																																																																										
19	Lechuga, tomate y maíz	KCAL 850,55																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Calamares a la andaluza	31,82g CA																																																																																																																																									
2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	129,51mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta	6,32mg HDC																																																																																																																																									
		102,27g LIP																																																																																																																																									
		35,33g																																																																																																																																									
	Mazorca de maíz con sal																																																																																																																																										
	Sandwich vegetal /Fruta																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><td>22</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</td><td>KCAL 985,44</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrones a la boloñesa</td><td>38,83g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Bacalao gratinado provenzal con tomate grillé</td><td>378,68mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>7,78mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>116,64g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,34g</td></tr> <tr><td></td><td>Judías verdes salteadas</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	22	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	KCAL 985,44	E		PROT	1º	Macarrones a la boloñesa	38,83g CA	2º	Bacalao gratinado provenzal con tomate grillé	378,68mg FE	P	Fruta	7,78mg HDC			116,64g LIP			42,34g		Judías verdes salteadas			Carne magra de cerdo /Fruta		<table border="1"> <tr><td>23</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL 926,78</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de cocido con verduras ECO</td><td>37,90g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Albóndigas estilo marroquí con patatas</td><td>163,76mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>7,80mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>109,15g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,81g</td></tr> <tr><td></td><td>Calabaza y patata al microondas</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Tortilla de queso /Fruta</td><td></td></tr> </table>	23	Ensalada fresca ecológica	KCAL 926,78	E		PROT	1º	Sopa de cocido con verduras ECO	37,90g CA	2º	Albóndigas estilo marroquí con patatas	163,76mg FE	P	Fruta ECO	7,80mg HDC			109,15g LIP			42,81g		Calabaza y patata al microondas			Tortilla de queso /Fruta		<table border="1"> <tr><td>24</td><td>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</td><td>KCAL 692,16</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con espinacas</td><td>39,44g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Hamburguesa a la plancha con patatas</td><td>314,65mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Yogur valenciano</td><td>5,61mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>117,18g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>30,99g</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de calabacín</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td></td></tr> </table>	24	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	KCAL 692,16	E		PROT	1º	Garbanzos con espinacas	39,44g CA	2º	Hamburguesa a la plancha con patatas	314,65mg FE	P	Yogur valenciano	5,61mg HDC			117,18g LIP			30,99g		Crema de calabacín			Pescado al papillote /Fruta		<table border="1"> <tr><td>25</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL 744,28</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideua de pescado y marisco</td><td>36,36g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Croquetas de pescado</td><td>191,43mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>5,61mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>117,18g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>34,90g</td></tr> <tr><td></td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carne de ave /Fruta</td><td></td></tr> </table>	25	Ensalada fresca ecológica	KCAL 744,28	E		PROT	1º	Fideua de pescado y marisco	36,36g CA	2º	Croquetas de pescado	191,43mg FE	P	Fruta	5,61mg HDC			117,18g LIP			34,90g		Cebolleta y pimiento rojo plancha			Carne de ave /Fruta		<table border="1"> <tr><td>26</td><td>Ensalada con fruta</td><td>KCAL 810,84</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de guisantes y zanahoria con tostones</td><td>34,06g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo a la miel con pimientos</td><td>142,80mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>5,67mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>95,06g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33,87g</td></tr> <tr><td></td><td>Cous cous con especias</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Pizza casera de verduras frescas de temporada</td><td></td></tr> </table>	26	Ensalada con fruta	KCAL 810,84	E		PROT	1º	Crema de guisantes y zanahoria con tostones	34,06g CA	2º	Pollo a la miel con pimientos	142,80mg FE	P	Fruta	5,67mg HDC			95,06g LIP			33,87g		Cous cous con especias			Pizza casera de verduras frescas de temporada	
22	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	KCAL 985,44																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Macarrones a la boloñesa	38,83g CA																																																																																																																																									
2º	Bacalao gratinado provenzal con tomate grillé	378,68mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta	7,78mg HDC																																																																																																																																									
		116,64g LIP																																																																																																																																									
		42,34g																																																																																																																																									
	Judías verdes salteadas																																																																																																																																										
	Carne magra de cerdo /Fruta																																																																																																																																										
23	Ensalada fresca ecológica	KCAL 926,78																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Sopa de cocido con verduras ECO	37,90g CA																																																																																																																																									
2º	Albóndigas estilo marroquí con patatas	163,76mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta ECO	7,80mg HDC																																																																																																																																									
		109,15g LIP																																																																																																																																									
		42,81g																																																																																																																																									
	Calabaza y patata al microondas																																																																																																																																										
	Tortilla de queso /Fruta																																																																																																																																										
24	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	KCAL 692,16																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Garbanzos con espinacas	39,44g CA																																																																																																																																									
2º	Hamburguesa a la plancha con patatas	314,65mg FE																																																																																																																																									
P	Yogur valenciano	5,61mg HDC																																																																																																																																									
		117,18g LIP																																																																																																																																									
		30,99g																																																																																																																																									
	Crema de calabacín																																																																																																																																										
	Pescado al papillote /Fruta																																																																																																																																										
25	Ensalada fresca ecológica	KCAL 744,28																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Fideua de pescado y marisco	36,36g CA																																																																																																																																									
2º	Croquetas de pescado	191,43mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta	5,61mg HDC																																																																																																																																									
		117,18g LIP																																																																																																																																									
		34,90g																																																																																																																																									
	Cebolleta y pimiento rojo plancha																																																																																																																																										
	Carne de ave /Fruta																																																																																																																																										
26	Ensalada con fruta	KCAL 810,84																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Crema de guisantes y zanahoria con tostones	34,06g CA																																																																																																																																									
2º	Pollo a la miel con pimientos	142,80mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta	5,67mg HDC																																																																																																																																									
		95,06g LIP																																																																																																																																									
		33,87g																																																																																																																																									
	Cous cous con especias																																																																																																																																										
	Pizza casera de verduras frescas de temporada																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><td>29</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y pimiento</td><td>KCAL 608,87</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de verduras de temporada</td><td>27,18g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Goulash de magro con cous cous</td><td>110,24mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>4,91mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>80,56g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>22,48g</td></tr> <tr><td></td><td>Chips de boniato al horno</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td></td></tr> </table>	29	Lechuga, tomate, zanahoria y pimiento	KCAL 608,87	E		PROT	1º	Crema de verduras de temporada	27,18g CA	2º	Goulash de magro con cous cous	110,24mg FE	P	Fruta	4,91mg HDC			80,56g LIP			22,48g		Chips de boniato al horno			Pescado al limón /Fruta		<table border="1"> <tr><td>30</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL 794,40</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Panaché de fiambres</td><td>32,09g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)</td><td>191,57mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>4,44mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>84,56g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>36,96g</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de zanahoria</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Huevo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	30	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 794,40	E		PROT	1º	Panaché de fiambres	32,09g CA	2º	Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)	191,57mg FE	P	Fruta	4,44mg HDC			84,56g LIP			36,96g		Crema de zanahoria			Huevo /Fruta																																																																																					
29	Lechuga, tomate, zanahoria y pimiento	KCAL 608,87																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Crema de verduras de temporada	27,18g CA																																																																																																																																									
2º	Goulash de magro con cous cous	110,24mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta	4,91mg HDC																																																																																																																																									
		80,56g LIP																																																																																																																																									
		22,48g																																																																																																																																									
	Chips de boniato al horno																																																																																																																																										
	Pescado al limón /Fruta																																																																																																																																										
30	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 794,40																																																																																																																																									
E		PROT																																																																																																																																									
1º	Panaché de fiambres	32,09g CA																																																																																																																																									
2º	Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)	191,57mg FE																																																																																																																																									
P	Fruta	4,44mg HDC																																																																																																																																									
		84,56g LIP																																																																																																																																									
		36,96g																																																																																																																																									
	Crema de zanahoria																																																																																																																																										
	Huevo /Fruta																																																																																																																																										