

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
Ensalada de zanahoria rallada y aceitunas 12,13, Arroz integral con tomate Tortilla de caballa 3,4,6, Fruta del tiempo L	Ensalada de tomate y cebolla tierna Potaje de garbanzos con acelgas Bacalao al horno con ajoaceite y patatas 4,1,3, Fruta del tiempo M	Ensalada de zanahoria y pimiento rojo Sopa de gallina 1, Estofado de pavo con pera 7, Fruta del tiempo M	Ensalada de pasta 3,1,12,13,4, Pescado azul fresco en tempura 4,1, Chips de zanahoria al horno Fruta del tiempo J	Ensalada de pepino y pera Crema de berenjena Pechuga de pollo con pisto Yogur artesano 7,
Hervido valenciano + fruta K:890,G:35,S:4,H:108,P:31	Crema de verduras + pollo al horno + lácteo K:716,G:22,S:2,H:84,P:34	Merluza al horno + saltado de brócoli + fruta K:687,G:27,S:5,H:71,P:35	Tortilla de berenjena + fruta K:798,G:28,S:4,H:98,P:29	Coca de verduras al horno + lácteo K:646,G:28,S:10,H:57,P:34
Ensalada de rúcula y aceitunas 12,13, Lentejas estofadas Gallineta rebozada 3,4,1, Fruta del tiempo L	Ensalada de tomate y pepino Espaguetis con verduras 1, Tortilla de calabacín 3, Fruta del tiempo M	Ensalada de remolacha y pipas 13,8,7,12,1,5,11, Crema de guisantes Ternera con cuscus 1, Fruta del tiempo X	Ensalada completa 4,3,12,13, Paella valenciana Fruta del tiempo J Yogur artesano con mermelada 7,	Ensalada de lombarda y cebolla Sopa de ave 1, Pescado azul fresco al horno con patatas 4, Fruta del tiempo V
Tomate al horno + brochetas de pollo + fruta K:829,G:35,S:5,H:82,P:37	Pescado al horno + chips de boniato + lácteo K:798,G:32,S:4,H:96,P:28	Pastel de patata con boloñesa vegetal + fruta K:744,G:19,S:3,H:99,P:36	Gazpacho + hamburguesa de garbanzos + lácteo K:882,G:28,S:6,H:111,P:30	Huevos hervidos + pisto + fruta K:709,G:26,S:7,H:76,P:38
Ensalada de zanahoria rallada y aceitunas 12,13, Macarrones boloñesa vegetal 1,8,6,5,11, Tortilla de zanahoria y cebolla 3, Fruta del tiempo L	Ensalada de tomate y cebolla tierna Crema bicolor (zanahoria y puerro) Merluza con salsa verde 4, Trinchado de pimiento Fruta del tiempo M	Ensalada de zanahoria y pimiento rojo Olla de alubias Pollo con manzana Fruta del tiempo X	Ensaladilla rusa 3,4,12,13, Pescado azul en tempura 4,1, Fruta del tiempo J	Ensalada valenciana 4,2,8,7,12,3, Arroz al horno 1,6, Fruta del tiempo V Yogur artesano con miel 7,
Gratinado de verduras al horno + fruta K:832,G:31,S:4,H:102,P:31	Pavo a las finas hierbas + ensalada + lácteo K:619,G:18,S:3,H:79,P:26	Pescado al horno + verduras a la plancha + fruta K:867,G:28,S:6,H:89,P:52	Huevos revueltos con calabacín + fruta K:721,G:34,S:4,H:71,P:24	Berenjenas rellenas al horno + lácteo K:776,G:33,S:9,H:92,P:24
Ensalada de remolacha y aceitunas 12,13, Crema de lentejas rojas con zanahoria Bacalao con tomate 4, Fruta del tiempo L	Ensalada de tomate y pepino Fideuá de verduras con setas 1,3,2,4,6,7,8,9,12,14, Falafel Fruta del tiempo M	Ensalada de lombarda y cebolla Cuscus con garbanzos y pasas 1,5,8, Tortilla de berenjena 3, Fruta del tiempo X	Ensalada de zanahoria y pimiento rojo Sopa de estrellitas 1, Albóndigas con tomate 1,3, Fruta del tiempo J	Ensalada completa 4,3,12,13, Arroz negro 2,4,7,9,12,14, Fruta del tiempo V Yogur de oveja artesano 7,
Tortitas de maíz rellenas de verduras y huevo + fruta K:534,G:16,S:1,H:77,P:33	Guisado de pollo con verduras + fruta K:733,G:23,S:2,H:104,P:15	Chuletas de pavo con chips de remolacha + fruta K:1021,G:31,S:5,H:139,P:36	Boquerones en tempura + judías salteadas + fruta K:649,G:23,S:6,H:72,P:29	Pizza casera con queso y verduras + fruta K:685,G:21,S:4,H:91,P:20

Datos nutricionales: K:Valor Energetico kcal, G:Grasas, S:Grasas saturadas, H: Hidratos de carbono, P:Proteínas

K:756,G:26,S:4,H:89,P:31

-  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14
- Gluten Crustáceos Huevos Pescados Cacahuets Soja Lácteos Frutos Secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos