



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
1 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino [6] Pasta napolitana [1] [3] [6] [10] [12] Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7] Pan integral y fruta [1]	2 Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Lentejas de la huerta [1] [6] Tortilla de patata [3] [6] Pan integral y fruta [1]	3 Lechuga, tomate, remolacha y pepino [6] Hervido valenciano [6] Pollo con tomate y calabacín [6] Pan integral y lácteo [1] [2]	4 Lechuga, piña, zanahoria y maíz Queso fresco con tomate natural [2] Paella valenciana [6] Pan integral y fruta [1]	5 Lechuga, tomate, aceitunas y queso [2] Crema castellana [6] Abadejo al gratén [2] [4] [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 2820 Kj 675 Kcal LIP 28.1 g AGS 7.3 g HC 77.0 g Azúcar 22.2 g Proteínas 27.2 g Sal 2.4 g
8 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino [6] Crema de guisante [6] Longanizas con tomate [6] Pan integral y fruta [1]	9 Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arroz con tomate [6] Croqueta de cocido vegetal [1] [2] [7] [12] [14] Pan integral y fruta [1]	10 Ensalada de pasta [1] [2] [6] Tortilla de calabacín [3] Pan integral y lácteo [1] [2]	11 Lechuga, piña, zanahoria y maíz Tomate natural triturado, aceitunas y atún [4] "Fideuà" marinera [1] [3] [4] [5] [10] [12] [13] Pan integral y fruta [1]	12 Ensalada de legumbres [6] Pollo al ajillo [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 2861 Kj 684 Kcal LIP 27.9 g AGS 6.3 g HC 75.8 g Azúcar 22.5 g Proteínas 29.1 g Sal 2.5 g
15 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino [6] Lentejas a la jardinera [1] [6] Buñuelos de bacalao [3] [4] Pan integral y fruta [1]	16 Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Pasta con pisto [1] [3] [6] [10] [12] Merluza en salsa verde [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1]	17 Lechuga, tomate, remolacha y pepino [6] Crema de alubias [6] Tortilla española [3] [6] Pan integral y lácteo [1] [2]	18 Lechuga, piña, zanahoria y maíz Queso fresco con tomate natural [2] Arroz con conejo y judías verdes [6] Pan integral y fruta [1]	19 Ensalada de verano [6] Lomo con salsa [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 2702 Kj 647 Kcal LIP 26.1 g AGS 6.5 g HC 74.8 g Azúcar 21.8 g Proteínas 25.7 g Sal 2.2 g
22 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino [6] Pasta con tomate [1] [3] [6] [10] [12] Croqueta de espinacas [1] [2] [7] [12] Pan integral y fruta [1]	23 Ensalada de legumbres [6] Huevos aurora [1] [2] [3] [6] Pan integral y fruta [1]	24 Lechuga, tomate, remolacha y pepino [6] Crema de lenteja roja [1] [6] Merluza a la carbonada [4] [5] [6] [13] Pan integral y lácteo [1] [2]	25 Lechuga, piña, zanahoria y maíz Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4] "Fideuà" de rape [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13] Pan integral y fruta [1]	26 Lechuga, tomate, aceitunas y queso [2] Arroz tres delicias [4] Albóndigas a la jardinera [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 2896 Kj 693 Kcal LIP 28.4 g AGS 6.1 g HC 80.7 g Azúcar 23.0 g Proteínas 26.6 g Sal 2.5 g
29 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino [6] Pasta con atún [1] [4] [6] Nuggets vegetales [1] [2] [3] Pan integral y fruta [1]	30 Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Lentejas de la huerta [1] [6] Tortilla de patata [3] [6] Pan integral y fruta [1]	31 Lechuga, tomate, remolacha y pepino [6] Hervido valenciano [6] Pollo con tomate y calabacín [6] Pan integral y lácteo [1] [2]			Energía 2675 Kj 640 Kcal LIP 23.6 g AGS 6.1 g HC 75.1 g Azúcar 22.9 g Proteínas 26.9 g Sal 2.5 g

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuets
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.

Nuestro menú incluye vegetales frescos de temporada: naranja, plátano, pera, manzana, kiwi, piña, repollo, calabaza, calabacín, cebolla, puerro, brócoli, boniato, nabo, zanahoria y espinacas

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639