



AGOSTO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
			1	2	Energía 3100 Kj 742 Kcal LIP 34.9 g AGS 9.0 g HC 81.2 g Azúcar 22.8 g Proteínas 25.6 g Sal 2.2 g
			Lechuga, piña, zanahoria y maíz Queso fresco con tomate natural [2] Paella valenciana [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, aceitunas y queso [2] Crema castellana [6] Abadejo al gratén [2] [4] [6] Pan integral y fruta [1]	
5	6	7	8	9	Energía 2860 Kj 684 Kcal LIP 27.9 g AGS 6.2 g HC 75.7 g Azúcar 22.5 g Proteínas 29.1 g Sal 2.5 g
Lechuga, zanahoria, tomate y pepino [6] Crema de guisante [6] Longanizas con tomate [6] Pan integral y fruta [1]	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]	Ensalada de pasta [1] [2] [6] Tortilla de calabacín [3] Pan integral y lácteo [1] [2]	Lechuga, piña, zanahoria y maíz Picadillo de atún, tomate natural y olivas [4] "Fideuà" marinera [1] [3] [4] [5] [10] [12] [13] Pan integral y fruta [1]	Ensalada de legumbres [6] Pollo al ajillo [6] Pan integral y fruta [1]	
12	13	14	16	16	Energía 2560 Kj 612 Kcal LIP 24.2 g AGS 5.2 g HC 71.2 g Azúcar 23.6 g Proteínas 24.7 g Sal 2.4 g
Lechuga, zanahoria, tomate y pepino [6] Lentejas a la jardinera [1] [6] Buñuelos de bacalao [3] [4] Pan integral y fruta [1]	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]	Lechuga, tomate, remolacha y pepino [6] Crema de alubias [6] Tortilla española [3] [6] Pan integral y fruta [1]		Ensalada de verano [6] Lomo con salsa [6] Pan integral y fruta [1]	
19	20	21	22	23	Energía 2896 Kj 693 Kcal LIP 28.8 g AGS 5.8 g HC 81.2 g Azúcar 24.7 g Proteínas 25.7 g Sal 2.4 g
Lechuga, zanahoria, tomate y pepino [6] Pasta con tomate [1] [3] [6] [10] [12] Croquetón de espinacas [1] [2] [7] [12] Pan integral y fruta [1]	Ensalada de legumbres [6] Huevos aurora [1] [2] [3] [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, remolacha y pepino [6] Crema de lenteja roja [1] [6] Merluza a la carbonada [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, piña, zanahoria y maíz Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4] "Fideuà" de rape y ajos tiernos [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, aceitunas y queso [2] Arroz tres delicias [4] Albóndigas a la jardinera [6] Pan integral y fruta [1]	
					Energía LIP AGS HC Azúcar Proteínas Sal

- [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