

LA SALLE MAHON

Abril - 2024 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

FRUITES DE TEMPORADA:

banana, pera
maduixa, taronja
taronja, poma

1	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
	1º	Festiu					
	2º						
	P						
S							

8	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
	1º	Encisam, tomaca, dacs a i carlota					
	2º	Pasta a la italiana					
	P	Fruita					
S	Carabasseta a la plantxa Remenat d'alls tendres /Fruita						

15	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
	1º	Amanida fresca ecològica					
	2º	Llentilles amb verdures P/ECO					
	P	Fruita					
S	Verdures saltejades amb arròs Carn roja magra /Fruita						

22	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
	1º	Encisam, tomaca, carlota i olives					
	2º	Crema de pèsols i carlota amb tostons					
	P	Fruita					
S	Carabasseta a la plantxa Peix blanc /Fruita						

29	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
	1º	Festiu					
	2º						
	P						
S							

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1274

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



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

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275
Disposen 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.

LA SALLE MAHON

Abril - 2024 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera
fresa, naranja
pinya

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1274

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>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>857,76</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Caracolas a la italiana</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>31,70g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>197,26mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Rodaja de merluza con guisantes encebollados</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,00mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>122,77g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE</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>	8	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	KCAL	E		857,76	1º	Caracolas a la italiana	PROT			31,70g			197,26mg	2º	Rodaja de merluza con guisantes encebollados	CA			5,00mg			122,77g	P	Fruta	FE			41,42g		Calabacín a la plancha			Revuelto de ajos tiernos /Fruta		<table border="1"> <tr><td>9</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>823,31</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de cocido</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>56,32g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>283,30mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,65mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>74,40g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Yogur Artesano</td><td>FE</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>	9	Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla	KCAL	E		823,31	1º	Sopa de cocido	PROT			56,32g			283,30mg	2º	Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)	CA			6,65mg			74,40g	P	Yogur Artesano	FE			38,52g		Wok de verduras			Pescado al limón /Fruta		<table border="1"> <tr><td>10</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>773,81</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Potaje de garbanzos con verduras ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>36,25g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>458,09mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con queso fresco</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>10,41mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>99,37g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Yogur natural</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>25,50g</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>	10	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		773,81	1º	Potaje de garbanzos con verduras ECO	PROT			36,25g			458,09mg	2º	Tortilla de patata con queso fresco	CA			10,41mg			99,37g	P	Yogur natural	FE			25,50g		Ensalada completa			Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta		<table border="1"> <tr><td>11</td><td>Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>813,06</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz brut</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>24,72g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>150,69mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Bacalao a la vizcaína</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4,40mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>88,06g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>40,86g</td></tr> <tr><td></td><td>Espinacas salteadas con patata</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Fajita casera /Fruta</td><td></td></tr> </table>	11	Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos	KCAL	E		813,06	1º	Arroz brut	PROT			24,72g			150,69mg	2º	Bacalao a la vizcaína	CA			4,40mg			88,06g	P	Fruta	FE			40,86g		Espinacas salteadas con patata			Fajita casera /Fruta		<table border="1"> <tr><td>12</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>791,96</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema festival de legumbres</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>30,66g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>216,64mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Longanizas con tomate</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>10,47mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>100,92g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>30,41g</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	E		791,96	1º	Crema festival de legumbres	PROT			30,66g			216,64mg	2º	Longanizas con tomate	CA			10,47mg			100,92g	P	Fruta	FE			30,41g		Crema de champiñón			Pescado al papillote /Fruta	
8	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		857,76																																																																																																																																																																																						
1º	Caracolas a la italiana	PROT																																																																																																																																																																																						
		31,70g																																																																																																																																																																																						
		197,26mg																																																																																																																																																																																						
2º	Rodaja de merluza con guisantes encebollados	CA																																																																																																																																																																																						
		5,00mg																																																																																																																																																																																						
		122,77g																																																																																																																																																																																						
P	Fruta	FE																																																																																																																																																																																						
		41,42g																																																																																																																																																																																						
	Calabacín a la plancha																																																																																																																																																																																							
	Revuelto de ajos tiernos /Fruta																																																																																																																																																																																							
9	Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		823,31																																																																																																																																																																																						
1º	Sopa de cocido	PROT																																																																																																																																																																																						
		56,32g																																																																																																																																																																																						
		283,30mg																																																																																																																																																																																						
2º	Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)	CA																																																																																																																																																																																						
		6,65mg																																																																																																																																																																																						
		74,40g																																																																																																																																																																																						
P	Yogur Artesano	FE																																																																																																																																																																																						
		38,52g																																																																																																																																																																																						
	Wok de verduras																																																																																																																																																																																							
	Pescado al limón /Fruta																																																																																																																																																																																							
10	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		773,81																																																																																																																																																																																						
1º	Potaje de garbanzos con verduras ECO	PROT																																																																																																																																																																																						
		36,25g																																																																																																																																																																																						
		458,09mg																																																																																																																																																																																						
2º	Tortilla de patata con queso fresco	CA																																																																																																																																																																																						
		10,41mg																																																																																																																																																																																						
		99,37g																																																																																																																																																																																						
P	Yogur natural	FE																																																																																																																																																																																						
		25,50g																																																																																																																																																																																						
	Ensalada completa																																																																																																																																																																																							
	Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta																																																																																																																																																																																							
11	Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		813,06																																																																																																																																																																																						
1º	Arroz brut	PROT																																																																																																																																																																																						
		24,72g																																																																																																																																																																																						
		150,69mg																																																																																																																																																																																						
2º	Bacalao a la vizcaína	CA																																																																																																																																																																																						
		4,40mg																																																																																																																																																																																						
		88,06g																																																																																																																																																																																						
P	Fruta	FE																																																																																																																																																																																						
		40,86g																																																																																																																																																																																						
	Espinacas salteadas con patata																																																																																																																																																																																							
	Fajita casera /Fruta																																																																																																																																																																																							
12	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		791,96																																																																																																																																																																																						
1º	Crema festival de legumbres	PROT																																																																																																																																																																																						
		30,66g																																																																																																																																																																																						
		216,64mg																																																																																																																																																																																						
2º	Longanizas con tomate	CA																																																																																																																																																																																						
		10,47mg																																																																																																																																																																																						
		100,92g																																																																																																																																																																																						
P	Fruta	FE																																																																																																																																																																																						
		30,41g																																																																																																																																																																																						
	Crema de champiñón																																																																																																																																																																																							
	Pescado al papillote /Fruta																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>781,11</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas con verduras P/ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33,38g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>177,28mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con pan, tomate y jamón</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,99mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>108,61g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE</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	E		781,11	1º	Lentejas con verduras P/ECO	PROT			33,38g			177,28mg	2º	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	CA			9,99mg			108,61g	P	Fruta	FE			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</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>965,18</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema (coliflor, chirivía, zanahoria, calabacín) P/ECO con tostones</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>31,27g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>104,01mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pavo al curry con quinoa</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,44mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>112,18g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>43,92g</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	E		965,18	1º	Crema (coliflor, chirivía, zanahoria, calabacín) P/ECO con tostones	PROT			31,27g			104,01mg	2º	Pavo al curry con quinoa	CA			5,44mg			112,18g	P	Fruta ECO	FE			43,92g		Brochetas de verduras			Pescado azul /Fruta		<table border="1"> <tr><td>17</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>892,08</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>34,55g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>149,95mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Boquerones enharinados con salsa tártara</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,53mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>90,41g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>43,86g</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	E		892,08	1º	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	PROT			34,55g			149,95mg	2º	Boquerones enharinados con salsa tártara	CA			6,53mg			90,41g	P	Fruta	FE			43,86g		Patatas al gratén			Huevo /Fruta		<table border="1"> <tr><td>18</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>803,27</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Judías del ganxet con hortalizas</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>32,71g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>213,16mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Solomillo en salsa española con cous cous</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>10,14mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>112,30g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>37,84g</td></tr> <tr><td></td><td>Sopa de verduras</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Croquetas caseras de pescado /Fruta</td><td></td></tr> </table>	18	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		803,27	1º	Judías del ganxet con hortalizas	PROT			32,71g			213,16mg	2º	Solomillo en salsa española con cous cous	CA			10,14mg			112,30g	P	Fruta	FE			37,84g		Sopa de verduras			Croquetas caseras de pescado /Fruta		<table border="1"> <tr><td>19</td><td>Hummus de garbanzos con nachos</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>932,41</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>41,86g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>272,12mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arroz con secreto y ajetes</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>8,16mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>115,53g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lácteo</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>37,94g</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	Hummus de garbanzos con nachos	KCAL	E		932,41	1º	Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)	PROT			41,86g			272,12mg	2º	Arroz con secreto y ajetes	CA			8,16mg			115,53g	P	Lácteo	FE			37,94g		Mazorca de maíz con sal			Sandwich vegetal /Fruta	
15	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		781,11																																																																																																																																																																																						
1º	Lentejas con verduras P/ECO	PROT																																																																																																																																																																																						
		33,38g																																																																																																																																																																																						
		177,28mg																																																																																																																																																																																						
2º	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	CA																																																																																																																																																																																						
		9,99mg																																																																																																																																																																																						
		108,61g																																																																																																																																																																																						
P	Fruta	FE																																																																																																																																																																																						
		24,67g																																																																																																																																																																																						
	Verduras salteadas con arroz																																																																																																																																																																																							
	Carne roja magra /Fruta																																																																																																																																																																																							
16	Lechuga, olivas, maíz y tomate	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		965,18																																																																																																																																																																																						
1º	Crema (coliflor, chirivía, zanahoria, calabacín) P/ECO con tostones	PROT																																																																																																																																																																																						
		31,27g																																																																																																																																																																																						
		104,01mg																																																																																																																																																																																						
2º	Pavo al curry con quinoa	CA																																																																																																																																																																																						
		5,44mg																																																																																																																																																																																						
		112,18g																																																																																																																																																																																						
P	Fruta ECO	FE																																																																																																																																																																																						
		43,92g																																																																																																																																																																																						
	Brochetas de verduras																																																																																																																																																																																							
	Pescado azul /Fruta																																																																																																																																																																																							
17	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		892,08																																																																																																																																																																																						
1º	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	PROT																																																																																																																																																																																						
		34,55g																																																																																																																																																																																						
		149,95mg																																																																																																																																																																																						
2º	Boquerones enharinados con salsa tártara	CA																																																																																																																																																																																						
		6,53mg																																																																																																																																																																																						
		90,41g																																																																																																																																																																																						
P	Fruta	FE																																																																																																																																																																																						
		43,86g																																																																																																																																																																																						
	Patatas al gratén																																																																																																																																																																																							
	Huevo /Fruta																																																																																																																																																																																							
18	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		803,27																																																																																																																																																																																						
1º	Judías del ganxet con hortalizas	PROT																																																																																																																																																																																						
		32,71g																																																																																																																																																																																						
		213,16mg																																																																																																																																																																																						
2º	Solomillo en salsa española con cous cous	CA																																																																																																																																																																																						
		10,14mg																																																																																																																																																																																						
		112,30g																																																																																																																																																																																						
P	Fruta	FE																																																																																																																																																																																						
		37,84g																																																																																																																																																																																						
	Sopa de verduras																																																																																																																																																																																							
	Croquetas caseras de pescado /Fruta																																																																																																																																																																																							
19	Hummus de garbanzos con nachos	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		932,41																																																																																																																																																																																						
1º	Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)	PROT																																																																																																																																																																																						
		41,86g																																																																																																																																																																																						
		272,12mg																																																																																																																																																																																						
2º	Arroz con secreto y ajetes	CA																																																																																																																																																																																						
		8,16mg																																																																																																																																																																																						
		115,53g																																																																																																																																																																																						
P	Lácteo	FE																																																																																																																																																																																						
		37,94g																																																																																																																																																																																						
	Mazorca de maíz con sal																																																																																																																																																																																							
	Sandwich vegetal /Fruta																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>22</td><td>Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1011,78</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de guisantes y zanahoria con tostones</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>23,46g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>118,66mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Albóndigas estilo marroquí con arroz pilaf</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4,80mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>105,41g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>56,24g</td></tr> <tr><td></td><td>Calabacín a la plancha</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td></td></tr> </table>	22	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	KCAL	E		1011,78	1º	Crema de guisantes y zanahoria con tostones	PROT			23,46g			118,66mg	2º	Albóndigas estilo marroquí con arroz pilaf	CA			4,80mg			105,41g	P	Fruta	FE			56,24g		Calabacín a la plancha			Pescado blanco /Fruta		<table border="1"> <tr><td>23</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>836,97</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con espinacas</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>34,19g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>321,27mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pizza Colevisa</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,05mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>117,30g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>25,56g</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	E		836,97	1º	Garbanzos con espinacas	PROT			34,19g			321,27mg	2º	Pizza Colevisa	CA			9,05mg			117,30g	P	Fruta ECO	FE			25,56g		Calabaza y patata al microondas			Tortilla de queso /Fruta		<table border="1"> <tr><td>24</td><td>DIA DEL SALMOREJO Salmorejo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>679,65</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Canelones gratinados con bechamel</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>41,74g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>495,48mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Bacalao gratinado provenzal con tomate grillé</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>2,92mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>37,74g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Yogur natural</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>39,91g</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de calabacín</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carne roja magra /Fruta</td><td></td></tr> </table>	24	DIA DEL SALMOREJO Salmorejo	KCAL	E		679,65	1º	Canelones gratinados con bechamel	PROT			41,74g			495,48mg	2º	Bacalao gratinado provenzal con tomate grillé	CA			2,92mg			37,74g	P	Yogur natural	FE			39,91g		Crema de calabacín			Carne roja magra /Fruta		<table border="1"> <tr><td>25</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>678,30</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de bullit</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>48,57g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>159,83mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo a la miel con pimientos</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>7,19mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>73,04g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>28,21g</td></tr> <tr><td></td><td>Parrillada de verduras</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td></td></tr> </table>	25	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E		678,30	1º	Sopa de bullit	PROT			48,57g			159,83mg	2º	Pollo a la miel con pimientos	CA			7,19mg			73,04g	P	Fruta	FE			28,21g		Parrillada de verduras			Pescado al papillote /Fruta		<table border="1"> <tr><td>26</td><td>Ensalada con fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>998,94</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>35,12g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>216,91mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza en salsa verde con brócoli</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,15mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>120,20g</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,82g</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	E		998,94	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT			35,12g			216,91mg	2º	Merluza en salsa verde con brócoli	CA			6,15mg			120,20g	P	Fruta	FE			42,82g		Cous cous con especias			Pizza casera de verduras frescas de temporada	
22	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		1011,78																																																																																																																																																																																						
1º	Crema de guisantes y zanahoria con tostones	PROT																																																																																																																																																																																						
		23,46g																																																																																																																																																																																						
		118,66mg																																																																																																																																																																																						
2º	Albóndigas estilo marroquí con arroz pilaf	CA																																																																																																																																																																																						
		4,80mg																																																																																																																																																																																						
		105,41g																																																																																																																																																																																						
P	Fruta	FE																																																																																																																																																																																						
		56,24g																																																																																																																																																																																						
	Calabacín a la plancha																																																																																																																																																																																							
	Pescado blanco /Fruta																																																																																																																																																																																							
23	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		836,97																																																																																																																																																																																						
1º	Garbanzos con espinacas	PROT																																																																																																																																																																																						
		34,19g																																																																																																																																																																																						
		321,27mg																																																																																																																																																																																						
2º	Pizza Colevisa	CA																																																																																																																																																																																						
		9,05mg																																																																																																																																																																																						
		117,30g																																																																																																																																																																																						
P	Fruta ECO	FE																																																																																																																																																																																						
		25,56g																																																																																																																																																																																						
	Calabaza y patata al microondas																																																																																																																																																																																							
	Tortilla de queso /Fruta																																																																																																																																																																																							
24	DIA DEL SALMOREJO Salmorejo	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		679,65																																																																																																																																																																																						
1º	Canelones gratinados con bechamel	PROT																																																																																																																																																																																						
		41,74g																																																																																																																																																																																						
		495,48mg																																																																																																																																																																																						
2º	Bacalao gratinado provenzal con tomate grillé	CA																																																																																																																																																																																						
		2,92mg																																																																																																																																																																																						
		37,74g																																																																																																																																																																																						
P	Yogur natural	FE																																																																																																																																																																																						
		39,91g																																																																																																																																																																																						
	Crema de calabacín																																																																																																																																																																																							
	Carne roja magra /Fruta																																																																																																																																																																																							
25	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		678,30																																																																																																																																																																																						
1º	Sopa de bullit	PROT																																																																																																																																																																																						
		48,57g																																																																																																																																																																																						
		159,83mg																																																																																																																																																																																						
2º	Pollo a la miel con pimientos	CA																																																																																																																																																																																						
		7,19mg																																																																																																																																																																																						
		73,04g																																																																																																																																																																																						
P	Fruta	FE																																																																																																																																																																																						
		28,21g																																																																																																																																																																																						
	Parrillada de verduras																																																																																																																																																																																							
	Pescado al papillote /Fruta																																																																																																																																																																																							
26	Ensalada con fruta	KCAL																																																																																																																																																																																						
E		998,94																																																																																																																																																																																						
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT																																																																																																																																																																																						
		35,12g																																																																																																																																																																																						
		216,91mg																																																																																																																																																																																						
2º	Merluza en salsa verde con brócoli	CA																																																																																																																																																																																						
		6,15mg																																																																																																																																																																																						
		120,20g																																																																																																																																																																																						
P	Fruta	FE																																																																																																																																																																																						
		42,82g																																																																																																																																																																																						
	Cous cous con especias																																																																																																																																																																																							
	Pizza casera de verduras frescas de temporada																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>29</td><td>Festiu</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td></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>	29	Festiu	KCAL	E			1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>30</td><td>Festiu</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td></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>	30	Festiu	KCAL	E			1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td></td><td>Festiu</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td></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>		Festiu	KCAL	E			1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td></td><td>Festiu</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td></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>		Festiu	KCAL	E			1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP																																																																																																	
29	Festiu	KCAL																																																																																																																																																																																						
E																																																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																																																						
2º		CA																																																																																																																																																																																						
P		FE																																																																																																																																																																																						
		HDC																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																						
30	Festiu	KCAL																																																																																																																																																																																						
E																																																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																																																						
2º		CA																																																																																																																																																																																						
P		FE																																																																																																																																																																																						
		HDC																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																						
	Festiu	KCAL																																																																																																																																																																																						
E																																																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																																																						
2º		CA																																																																																																																																																																																						
P		FE																																																																																																																																																																																						
		HDC																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																						
	Festiu	KCAL																																																																																																																																																																																						
E																																																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																																																						
2º		CA																																																																																																																																																																																						
P		FE																																																																																																																																																																																						
		HDC																																																																																																																																																																																						
		LIP																																																																																																																																																																																						