

**PRE-NURSERY - Y3
NOVIEMBRE 2024**

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

VALORES DIFERENCIADORES



ALÉRGENOS



entrante	KCAL
primero	PROT CA FE
segundo	HDC
postre	LIP
cena	

entrante	KCAL
primero	PROT CA FE
segundo	HDC
postre	LIP
cena	

entrante	KCAL
primero	PROT CA FE
segundo	HDC
postre	LIP
cena	

entrante	KCAL
primero	PROT CA FE
segundo	HDC
postre	LIP
cena	

entrante	KCAL
primero	Proteína Festivo
segundo	
postre	
cena	

entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 687,31 PROT
primero	Espaguetis a la carbonara	28,58g CA 342,09mg FE
segundo	Suprema de merluza con brócoli	3,35mg HDC 80,84g LIP
postre	Fruta	39,71g
cena	Calabacín a la plancha Revuelto de espinacas /Fruta	

entrante	Ensalada de col ECO	KCAL 608,49 PROT
primero	Garbanzos con espinacas	30,08g CA 320,20mg FE
segundo	Pollo deshuesado con maíz salteado	6,98mg HDC 71,68g LIP
postre	Lácteo	21,70g
cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado blanco /Fruta	

entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 711,80 PROT
primero	Arroz a la milanese	29,46g CA 157,45mg FE
segundo	Rape en salsa	4,95mg HDC 106,14g LIP
postre	Fruta	17,56g
cena	Wok de verduras Carne roja magra /Fruta	

entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 817,07 PROT
primero	Crema de guisantes y zanahoria con tostones	31,17g CA 113,03mg FE
segundo	Hamburguesa a la plancha con patatas fritas	5,89mg HDC 88,15g LIP
postre	Fruta ECO	38,69g
cena	Menestra salteada Pescado al papillote /Fruta	

entrante	DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica	KCAL 860,23 PROT
primero	Lentejas estofadas P/ECO con arroz integral	31,89g CA 172,67mg FE
segundo	Tortilla de patata con samfaina casera	9,56mg HDC 114,83g LIP
postre	Fruta	30,49g
cena	Mazorca de maíz con sal Carne blanca /Fruta	

entrante	Ensalada de temporada con mandarina	KCAL 620,55 PROT
primero	Crema de verduras de temporada	24,75g CA 126,10mg FE
segundo	Ragout de pavo con arroz blanco	4,69mg HDC 79,33g LIP
postre	Fruta	22,50g
cena	Crema de calabacín Pescado al limón /Fruta	

entrante	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	KCAL 767,64 PROT
primero	Fideua de verduras, setas y soja	31,67g CA 276,67mg FE
segundo	Tortilla francesa con berenjena a la miel	5,44mg HDC 127,09g LIP
postre	Yogur valenciano	37,60g
cena	Patatas gratinadas con queso Carne blanca magra /Fruta	

entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 711,49 PROT
primero	Sopa de cocido con verduras ecológicas y fideos	40,33g CA 178,08mg FE
segundo	Solomillo de pollo con zanahoria	8,05mg HDC 75,40g LIP
postre	Fruta ECO	32,22g
cena	Parrillada de verduras Pescado azul /Fruta	

entrante	Hummus de chirivía con picos de pan	KCAL 772,98 PROT
primero	Tomate y queso fresco	31,86g CA 262,22mg FE
segundo	Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo	5,47mg HDC 106,37g LIP
postre	Fruta	24,65g
cena	Hervido valenciano Hamburguesa de soja /Fruta	

entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 1005,28 PROT
primero	Crema de alubias y calabaza P/ECO con tostones	34,36g CA 199,04mg FE
segundo	Fingers de pescado con patatas	8,97mg HDC 124,11g LIP
postre	Fruta	42,42g
cena	Champiñones gratinados Huevo /Fruta	

entrante	Ensalada de temporada con granada	KCAL 653,04 PROT
primero	Macarrones integrales boloñesa	31,29g CA 223,23mg FE
segundo	Merluza a la provenzal con salteado campestre	6,75mg HDC 116,56g LIP
postre	Fruta	22,94g
cena	Brócoli al vapor Carne de ave /Fruta	

entrante	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	KCAL 772,99 PROT
primero	Olleta iicitana vegetal	31,94g CA 383,39mg FE
segundo	Tortilla francesa con queso fresco	6,84mg HDC 83,44g LIP
postre	Lácteo	34,06g
cena	Ensalada completa Pizza casera de verduras frescas de temporada	

entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 835,55 PROT
primero	Sopa minestrone	42,69g CA 138,52mg FE
segundo	Goulash de pollo con patatas al pimentón	5,98mg HDC 126,02g LIP
postre	Fruta	34,40g
cena	Brochetas de verduras Pescado blanco /Fruta	

entrante	Ensalada de col ECO	KCAL 868,66 PROT
primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	22,98g CA 172,83mg FE
segundo	Capricho de calamar con salsa tártara casera	5,29mg HDC 110,42g LIP
postre	Fruta	37,12g
cena	Crema de calabaza Carne roja magra /Fruta	

entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 794,47 PROT
primero	Lentejas con verduras P/ECO	29,86g CA 163,11mg FE
segundo	Longanizas con puré de parmentier	8,69mg HDC 101,28g LIP
postre	Fruta ECO	30,83g
cena	Tosta de hummus Tortilla de cebolla /Fruta	

entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 664,99 PROT
primero	Crema de verduras de temporada	18,55g CA 229,68mg FE
segundo	Tortilla de espinacas y queso	6,33mg HDC 66,08g LIP
postre	Fruta	37,01g
cena	Wok de verduras Carne blanca /Fruta	

entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 833,79 PROT
primero	Sopa de cocido con verduras ECO	42,17g CA 294,68mg FE
segundo	PIZZERO	7,07mg HDC 107,97g LIP
postre	Fruta	30,29g
cena	Zanahoria aliñada con guisantes Pescado al limón /Fruta	

entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 655,56 PROT
primero	Arròs rossegat	18,50g CA 93,29mg FE
segundo	Croquetas variadas	4,04mg HDC 86,02g LIP
postre	Fruta	26,42g
cena	Judías verdes salteadas Revuelto de verduras /Fruta	

entrante	Ensalada de col	KCAL 810,92 PROT
primero	Crema de alubias blancas con tostones	42,43g CA 184,03mg FE
segundo	Lomo adobado con patatas parisinas	6,84mg HDC 154,65g LIP
postre	Postre especial	71,12g
cena	Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta	

entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 635,94 PROT
primero	Espaguetis a la italiana (verduras trituradas, tomate, queso)	34,43g CA 344,74mg FE
segundo	Gallineta a la marinera	5,80mg HDC 115,60g LIP
postre	Fruta ECO	24,17g
cena	Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta	

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

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará pan integral un día a la semana.

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

VALORES DIFERENCIADORES



ALÉRGENOS



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

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará pan integral un día a la semana.

	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>primero</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>CA</td></tr> <tr><td>postre</td><td>FE</td></tr> <tr><td>cena</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	entrante	KCAL	primero	PROT	segundo	CA	postre	FE	cena	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>primero</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>CA</td></tr> <tr><td>postre</td><td>FE</td></tr> <tr><td>cena</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	entrante	KCAL	primero	PROT	segundo	CA	postre	FE	cena	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>primero</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>CA</td></tr> <tr><td>postre</td><td>FE</td></tr> <tr><td>cena</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	entrante	KCAL	primero	PROT	segundo	CA	postre	FE	cena	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>primero</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>CA</td></tr> <tr><td>postre</td><td>FE</td></tr> <tr><td>cena</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	entrante	KCAL	primero	PROT	segundo	CA	postre	FE	cena	HDC		LIP																																																																																																																																									
entrante	KCAL																																																																																																																																																																																												
primero	PROT																																																																																																																																																																																												
segundo	CA																																																																																																																																																																																												
postre	FE																																																																																																																																																																																												
cena	HDC																																																																																																																																																																																												
	LIP																																																																																																																																																																																												
entrante	KCAL																																																																																																																																																																																												
primero	PROT																																																																																																																																																																																												
segundo	CA																																																																																																																																																																																												
postre	FE																																																																																																																																																																																												
cena	HDC																																																																																																																																																																																												
	LIP																																																																																																																																																																																												
entrante	KCAL																																																																																																																																																																																												
primero	PROT																																																																																																																																																																																												
segundo	CA																																																																																																																																																																																												
postre	FE																																																																																																																																																																																												
cena	HDC																																																																																																																																																																																												
	LIP																																																																																																																																																																																												
entrante	KCAL																																																																																																																																																																																												
primero	PROT																																																																																																																																																																																												
segundo	CA																																																																																																																																																																																												
postre	FE																																																																																																																																																																																												
cena	HDC																																																																																																																																																																																												
	LIP																																																																																																																																																																																												
4	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>687,31</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Espaguetis a la carbonara</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>28,58g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Suprema de merluza con brócoli</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>342,09mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>3,35mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>80,84g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Calabacín a la plancha</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de espinacas /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>39,71g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL			687,31	primero	Espaguetis a la carbonara	PROT			28,58g	segundo	Suprema de merluza con brócoli	CA			342,09mg	postre	Fruta	FE			3,35mg			80,84g	cena	Calabacín a la plancha	HDC		Revuelto de espinacas /Fruta	LIP			39,71g	5	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada de col ECO</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>799,29</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Garbanzos con espinacas</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>45,89g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Pollo al horno con manzana (Infantil: Pollo deshuesado) con mazorca de maíz (Infantil:)</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>362,78mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Lácteo</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>8,64mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>86,79g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>29,22g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada de col ECO	KCAL			799,29	primero	Garbanzos con espinacas	PROT			45,89g	segundo	Pollo al horno con manzana (Infantil: Pollo deshuesado) con mazorca de maíz (Infantil:)	CA			362,78mg	postre	Lácteo	FE			8,64mg			86,79g	cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha	HDC		Pescado blanco /Fruta	LIP			29,22g	6	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>711,80</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Arroz a la milanesa</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>29,46g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Rape en salsa</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>157,45mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4,95mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>106,14g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Wok de verduras</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carne roja magra /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>17,56g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL			711,80	primero	Arroz a la milanesa	PROT			29,46g	segundo	Rape en salsa	CA			157,45mg	postre	Fruta	FE			4,95mg			106,14g	cena	Wok de verduras	HDC		Carne roja magra /Fruta	LIP			17,56g	7	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>817,07</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Crema de guisantes y zanahoria con tostones</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>31,17g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>113,03mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>88,15g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Menestra salteada</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>38,69g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL			817,07	primero	Crema de guisantes y zanahoria con tostones	PROT			31,17g	segundo	Hamburguesa a la plancha con patatas fritas	CA			113,03mg	postre	Fruta ECO	FE			88,15g	cena	Menestra salteada	HDC		Pescado al papillote /Fruta	LIP			38,69g	8	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>860,23</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Lentejas estofadas P/ECO con arroz integral</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>31,89g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Tortilla de patata con samfaina casera</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>172,67mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,56mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>114,83g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Mazorca de maíz con sal</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>30,49g</td></tr> </table>	entrante	DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica	KCAL			860,23	primero	Lentejas estofadas P/ECO con arroz integral	PROT			31,89g	segundo	Tortilla de patata con samfaina casera	CA			172,67mg	postre	Fruta	FE			9,56mg			114,83g	cena	Mazorca de maíz con sal	HDC		Carne blanca /Fruta	LIP			30,49g			
entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																											
		687,31																																																																																																																																																																																											
primero	Espaguetis a la carbonara	PROT																																																																																																																																																																																											
		28,58g																																																																																																																																																																																											
segundo	Suprema de merluza con brócoli	CA																																																																																																																																																																																											
		342,09mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		3,35mg																																																																																																																																																																																											
		80,84g																																																																																																																																																																																											
cena	Calabacín a la plancha	HDC																																																																																																																																																																																											
	Revuelto de espinacas /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		39,71g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada de col ECO	KCAL																																																																																																																																																																																											
		799,29																																																																																																																																																																																											
primero	Garbanzos con espinacas	PROT																																																																																																																																																																																											
		45,89g																																																																																																																																																																																											
segundo	Pollo al horno con manzana (Infantil: Pollo deshuesado) con mazorca de maíz (Infantil:)	CA																																																																																																																																																																																											
		362,78mg																																																																																																																																																																																											
postre	Lácteo	FE																																																																																																																																																																																											
		8,64mg																																																																																																																																																																																											
		86,79g																																																																																																																																																																																											
cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha	HDC																																																																																																																																																																																											
	Pescado blanco /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		29,22g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																											
		711,80																																																																																																																																																																																											
primero	Arroz a la milanesa	PROT																																																																																																																																																																																											
		29,46g																																																																																																																																																																																											
segundo	Rape en salsa	CA																																																																																																																																																																																											
		157,45mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		4,95mg																																																																																																																																																																																											
		106,14g																																																																																																																																																																																											
cena	Wok de verduras	HDC																																																																																																																																																																																											
	Carne roja magra /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		17,56g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																											
		817,07																																																																																																																																																																																											
primero	Crema de guisantes y zanahoria con tostones	PROT																																																																																																																																																																																											
		31,17g																																																																																																																																																																																											
segundo	Hamburguesa a la plancha con patatas fritas	CA																																																																																																																																																																																											
		113,03mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta ECO	FE																																																																																																																																																																																											
		88,15g																																																																																																																																																																																											
cena	Menestra salteada	HDC																																																																																																																																																																																											
	Pescado al papillote /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		38,69g																																																																																																																																																																																											
entrante	DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																											
		860,23																																																																																																																																																																																											
primero	Lentejas estofadas P/ECO con arroz integral	PROT																																																																																																																																																																																											
		31,89g																																																																																																																																																																																											
segundo	Tortilla de patata con samfaina casera	CA																																																																																																																																																																																											
		172,67mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		9,56mg																																																																																																																																																																																											
		114,83g																																																																																																																																																																																											
cena	Mazorca de maíz con sal	HDC																																																																																																																																																																																											
	Carne blanca /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		30,49g																																																																																																																																																																																											
11	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada de temporada con mandarina</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>788,51</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Guisado de sepia con patatas, guisantes y zanahoria</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,00g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Pavo al curry con arroz blanco</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>162,02mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,85mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>100,80g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Crema de calabacín</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>23,82g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada de temporada con mandarina	KCAL			788,51	primero	Guisado de sepia con patatas, guisantes y zanahoria	PROT			42,00g	segundo	Pavo al curry con arroz blanco	CA			162,02mg	postre	Fruta	FE			6,85mg			100,80g	cena	Crema de calabacín	HDC		Pescado al limón /Fruta	LIP			23,82g	12	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>767,64</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Fideua de verduras, setas y soja</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>31,67g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Tortilla francesa con berenjena a la miel</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>276,67mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Yogur valenciano</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,44mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>127,09g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Patatas gratinadas con queso</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>37,60g</td></tr> </table>	entrante	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	KCAL			767,64	primero	Fideua de verduras, setas y soja	PROT			31,67g	segundo	Tortilla francesa con berenjena a la miel	CA			276,67mg	postre	Yogur valenciano	FE			5,44mg			127,09g	cena	Patatas gratinadas con queso	HDC		Carne blanca magra /Fruta	LIP			37,60g	13	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>836,80</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Sopa de cocido con verduras ecológicas y fideos</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>39,39g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Quesadilla de jamón york, queso, rúcula y mayonesa</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>311,40mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>8,00mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>105,85g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Parrillada de verduras</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>32,58g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL			836,80	primero	Sopa de cocido con verduras ecológicas y fideos	PROT			39,39g	segundo	Quesadilla de jamón york, queso, rúcula y mayonesa	CA			311,40mg	postre	Fruta ECO	FE			8,00mg			105,85g	cena	Parrillada de verduras	HDC		Pescado azul /Fruta	LIP			32,58g	14	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Hummus de chirivía con picos de pan</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>787,75</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Ensalada completa con aguacate y granada</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>26,41g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>180,56mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,23mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>116,21g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Hervido valenciano</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Hamburguesa de soja /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>24,79g</td></tr> </table>	entrante	Hummus de chirivía con picos de pan	KCAL			787,75	primero	Ensalada completa con aguacate y granada	PROT			26,41g	segundo	Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo	CA			180,56mg	postre	Fruta	FE			6,23mg			116,21g	cena	Hervido valenciano	HDC		Hamburguesa de soja /Fruta	LIP			24,79g	15	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>980,32</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Crema de alubias y calabaza P/ECO con tostones</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>35,72g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Fish and chips</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>189,02mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>8,29mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>132,71g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Champiñones gratinados</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Huevo /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>35,21g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL			980,32	primero	Crema de alubias y calabaza P/ECO con tostones	PROT			35,72g	segundo	Fish and chips	CA			189,02mg	postre	Fruta	FE			8,29mg			132,71g	cena	Champiñones gratinados	HDC		Huevo /Fruta	LIP			35,21g
entrante	Ensalada de temporada con mandarina	KCAL																																																																																																																																																																																											
		788,51																																																																																																																																																																																											
primero	Guisado de sepia con patatas, guisantes y zanahoria	PROT																																																																																																																																																																																											
		42,00g																																																																																																																																																																																											
segundo	Pavo al curry con arroz blanco	CA																																																																																																																																																																																											
		162,02mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		6,85mg																																																																																																																																																																																											
		100,80g																																																																																																																																																																																											
cena	Crema de calabacín	HDC																																																																																																																																																																																											
	Pescado al limón /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		23,82g																																																																																																																																																																																											
entrante	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																											
		767,64																																																																																																																																																																																											
primero	Fideua de verduras, setas y soja	PROT																																																																																																																																																																																											
		31,67g																																																																																																																																																																																											
segundo	Tortilla francesa con berenjena a la miel	CA																																																																																																																																																																																											
		276,67mg																																																																																																																																																																																											
postre	Yogur valenciano	FE																																																																																																																																																																																											
		5,44mg																																																																																																																																																																																											
		127,09g																																																																																																																																																																																											
cena	Patatas gratinadas con queso	HDC																																																																																																																																																																																											
	Carne blanca magra /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		37,60g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																											
		836,80																																																																																																																																																																																											
primero	Sopa de cocido con verduras ecológicas y fideos	PROT																																																																																																																																																																																											
		39,39g																																																																																																																																																																																											
segundo	Quesadilla de jamón york, queso, rúcula y mayonesa	CA																																																																																																																																																																																											
		311,40mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta ECO	FE																																																																																																																																																																																											
		8,00mg																																																																																																																																																																																											
		105,85g																																																																																																																																																																																											
cena	Parrillada de verduras	HDC																																																																																																																																																																																											
	Pescado azul /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		32,58g																																																																																																																																																																																											
entrante	Hummus de chirivía con picos de pan	KCAL																																																																																																																																																																																											
		787,75																																																																																																																																																																																											
primero	Ensalada completa con aguacate y granada	PROT																																																																																																																																																																																											
		26,41g																																																																																																																																																																																											
segundo	Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo	CA																																																																																																																																																																																											
		180,56mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		6,23mg																																																																																																																																																																																											
		116,21g																																																																																																																																																																																											
cena	Hervido valenciano	HDC																																																																																																																																																																																											
	Hamburguesa de soja /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		24,79g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																											
		980,32																																																																																																																																																																																											
primero	Crema de alubias y calabaza P/ECO con tostones	PROT																																																																																																																																																																																											
		35,72g																																																																																																																																																																																											
segundo	Fish and chips	CA																																																																																																																																																																																											
		189,02mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		8,29mg																																																																																																																																																																																											
		132,71g																																																																																																																																																																																											
cena	Champiñones gratinados	HDC																																																																																																																																																																																											
	Huevo /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		35,21g																																																																																																																																																																																											
18	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada de temporada con granada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>653,04</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Macarrones integrales boloñesa</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>31,29g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Merluza a la provenzal con salteado campestre</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>223,23mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,75mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>116,56g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Brócoli al vapor</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>22,94g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada de temporada con granada	KCAL			653,04	primero	Macarrones integrales boloñesa	PROT			31,29g	segundo	Merluza a la provenzal con salteado campestre	CA			223,23mg	postre	Fruta	FE			6,75mg			116,56g	cena	Brócoli al vapor	HDC		Carne de ave /Fruta	LIP			22,94g	19	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>772,99</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Olleta ilicitana vegetal</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>31,94g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Tortilla francesa con queso fresco</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>383,39mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Lácteo</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,44mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>83,44g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Ensalada completa</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Pizza casera de verduras frescas de temporada</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>34,06g</td></tr> </table>	entrante	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	KCAL			772,99	primero	Olleta ilicitana vegetal	PROT			31,94g	segundo	Tortilla francesa con queso fresco	CA			383,39mg	postre	Lácteo	FE			5,44mg			83,44g	cena	Ensalada completa	HDC		Pizza casera de verduras frescas de temporada	LIP			34,06g	20	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>817,09</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Sopa minestrone</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>40,58g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Alitas de pollo a la bbq con patatas al pimentón</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>124,62mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,50mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>117,05g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Brochetas de verduras</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>37,40g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL			817,09	primero	Sopa minestrone	PROT			40,58g	segundo	Alitas de pollo a la bbq con patatas al pimentón	CA			124,62mg	postre	Fruta	FE			5,50mg			117,05g	cena	Brochetas de verduras	HDC		Pescado blanco /Fruta	LIP			37,40g	21	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada de col ECO</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>897,84</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>31,36g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Pescadilla a la andaluza con salsa tártara casera</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>165,31mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,04mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>104,78g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Crema de calabaza</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carne roja magra /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>39,19g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada de col ECO	KCAL			897,84	primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT			31,36g	segundo	Pescadilla a la andaluza con salsa tártara casera	CA			165,31mg	postre	Fruta	FE			5,04mg			104,78g	cena	Crema de calabaza	HDC		Carne roja magra /Fruta	LIP			39,19g	22	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>794,47</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Lentejas con verduras P/ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>29,86g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Longanizas con puré de parmentier</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>163,11mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>8,69mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>101,28g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Tosta de hummus</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Tortilla de cebolla /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>30,83g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL			794,47	primero	Lentejas con verduras P/ECO	PROT			29,86g	segundo	Longanizas con puré de parmentier	CA			163,11mg	postre	Fruta ECO	FE			8,69mg			101,28g	cena	Tosta de hummus	HDC		Tortilla de cebolla /Fruta	LIP			30,83g
entrante	Ensalada de temporada con granada	KCAL																																																																																																																																																																																											
		653,04																																																																																																																																																																																											
primero	Macarrones integrales boloñesa	PROT																																																																																																																																																																																											
		31,29g																																																																																																																																																																																											
segundo	Merluza a la provenzal con salteado campestre	CA																																																																																																																																																																																											
		223,23mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		6,75mg																																																																																																																																																																																											
		116,56g																																																																																																																																																																																											
cena	Brócoli al vapor	HDC																																																																																																																																																																																											
	Carne de ave /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		22,94g																																																																																																																																																																																											
entrante	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																											
		772,99																																																																																																																																																																																											
primero	Olleta ilicitana vegetal	PROT																																																																																																																																																																																											
		31,94g																																																																																																																																																																																											
segundo	Tortilla francesa con queso fresco	CA																																																																																																																																																																																											
		383,39mg																																																																																																																																																																																											
postre	Lácteo	FE																																																																																																																																																																																											
		5,44mg																																																																																																																																																																																											
		83,44g																																																																																																																																																																																											
cena	Ensalada completa	HDC																																																																																																																																																																																											
	Pizza casera de verduras frescas de temporada	LIP																																																																																																																																																																																											
		34,06g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																											
		817,09																																																																																																																																																																																											
primero	Sopa minestrone	PROT																																																																																																																																																																																											
		40,58g																																																																																																																																																																																											
segundo	Alitas de pollo a la bbq con patatas al pimentón	CA																																																																																																																																																																																											
		124,62mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		5,50mg																																																																																																																																																																																											
		117,05g																																																																																																																																																																																											
cena	Brochetas de verduras	HDC																																																																																																																																																																																											
	Pescado blanco /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		37,40g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada de col ECO	KCAL																																																																																																																																																																																											
		897,84																																																																																																																																																																																											
primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT																																																																																																																																																																																											
		31,36g																																																																																																																																																																																											
segundo	Pescadilla a la andaluza con salsa tártara casera	CA																																																																																																																																																																																											
		165,31mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		5,04mg																																																																																																																																																																																											
		104,78g																																																																																																																																																																																											
cena	Crema de calabaza	HDC																																																																																																																																																																																											
	Carne roja magra /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		39,19g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																											
		794,47																																																																																																																																																																																											
primero	Lentejas con verduras P/ECO	PROT																																																																																																																																																																																											
		29,86g																																																																																																																																																																																											
segundo	Longanizas con puré de parmentier	CA																																																																																																																																																																																											
		163,11mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta ECO	FE																																																																																																																																																																																											
		8,69mg																																																																																																																																																																																											
		101,28g																																																																																																																																																																																											
cena	Tosta de hummus	HDC																																																																																																																																																																																											
	Tortilla de cebolla /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		30,83g																																																																																																																																																																																											
25	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>849,65</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Patatas a la riojana con chorizo</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>24,85g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Tortilla de espinacas y queso</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>224,14mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>7,00mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>72,10g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Wok de verduras</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>51,96g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL			849,65	primero	Patatas a la riojana con chorizo	PROT			24,85g	segundo	Tortilla de espinacas y queso	CA			224,14mg	postre	Fruta	FE			7,00mg			72,10g	cena	Wok de verduras	HDC		Carne blanca /Fruta	LIP			51,96g	26	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>833,79</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Sopa de cocido con verduras ECO</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,17g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>PIZZERO</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>294,68mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>7,07mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>107,97g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Zanahoria aliñada con guisantes</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>30,29g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL			833,79	primero	Sopa de cocido con verduras ECO	PROT			42,17g	segundo	PIZZERO	CA			294,68mg	postre	Fruta	FE			7,07mg			107,97g	cena	Zanahoria aliñada con guisantes	HDC		Pescado al limón /Fruta	LIP			30,29g	27	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>655,56</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Arròs rossejat</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>18,50g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Croquetas variadas</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>93,29mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4,04mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>86,02g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Judías verdes salteadas</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de verduras /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>26,42g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL			655,56	primero	Arròs rossejat	PROT			18,50g	segundo	Croquetas variadas	CA			93,29mg	postre	Fruta	FE			4,04mg			86,02g	cena	Judías verdes salteadas	HDC		Revuelto de verduras /Fruta	LIP			26,42g	28	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada de col</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>810,92</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Crema de alubias blancas con tostones</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,43g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Lomo adobado con patatas parisinas</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>184,03mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Postre especial</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,84mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>154,65g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Calabacín a la plancha</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>71,12g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada de col	KCAL			810,92	primero	Crema de alubias blancas con tostones	PROT			42,43g	segundo	Lomo adobado con patatas parisinas	CA			184,03mg	postre	Postre especial	FE			6,84mg			154,65g	cena	Calabacín a la plancha	HDC		Pescado blanco /Fruta	LIP			71,12g	29	<table border="1"> <tr><td>entrante</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>635,94</td></tr> <tr><td>primero</td><td>Espaguetis a la italiana (verduras trituradas, tomate, queso)</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>34,43g</td></tr> <tr><td>segundo</td><td>Gallineta a la marinera</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>344,74mg</td></tr> <tr><td>postre</td><td>Fruta ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>8,69mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>115,60g</td></tr> <tr><td>cena</td><td>Chips de boniato al horno</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>Carne roja magra /Fruta</td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>24,17g</td></tr> </table>	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL			635,94	primero	Espaguetis a la italiana (verduras trituradas, tomate, queso)	PROT			34,43g	segundo	Gallineta a la marinera	CA			344,74mg	postre	Fruta ECO	FE			8,69mg			115,60g	cena	Chips de boniato al horno	HDC		Carne roja magra /Fruta	LIP			24,17g
entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																											
		849,65																																																																																																																																																																																											
primero	Patatas a la riojana con chorizo	PROT																																																																																																																																																																																											
		24,85g																																																																																																																																																																																											
segundo	Tortilla de espinacas y queso	CA																																																																																																																																																																																											
		224,14mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		7,00mg																																																																																																																																																																																											
		72,10g																																																																																																																																																																																											
cena	Wok de verduras	HDC																																																																																																																																																																																											
	Carne blanca /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		51,96g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																											
		833,79																																																																																																																																																																																											
primero	Sopa de cocido con verduras ECO	PROT																																																																																																																																																																																											
		42,17g																																																																																																																																																																																											
segundo	PIZZERO	CA																																																																																																																																																																																											
		294,68mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		7,07mg																																																																																																																																																																																											
		107,97g																																																																																																																																																																																											
cena	Zanahoria aliñada con guisantes	HDC																																																																																																																																																																																											
	Pescado al limón /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		30,29g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																											
		655,56																																																																																																																																																																																											
primero	Arròs rossejat	PROT																																																																																																																																																																																											
		18,50g																																																																																																																																																																																											
segundo	Croquetas variadas	CA																																																																																																																																																																																											
		93,29mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta	FE																																																																																																																																																																																											
		4,04mg																																																																																																																																																																																											
		86,02g																																																																																																																																																																																											
cena	Judías verdes salteadas	HDC																																																																																																																																																																																											
	Revuelto de verduras /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		26,42g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada de col	KCAL																																																																																																																																																																																											
		810,92																																																																																																																																																																																											
primero	Crema de alubias blancas con tostones	PROT																																																																																																																																																																																											
		42,43g																																																																																																																																																																																											
segundo	Lomo adobado con patatas parisinas	CA																																																																																																																																																																																											
		184,03mg																																																																																																																																																																																											
postre	Postre especial	FE																																																																																																																																																																																											
		6,84mg																																																																																																																																																																																											
		154,65g																																																																																																																																																																																											
cena	Calabacín a la plancha	HDC																																																																																																																																																																																											
	Pescado blanco /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		71,12g																																																																																																																																																																																											
entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																																											
		635,94																																																																																																																																																																																											
primero	Espaguetis a la italiana (verduras trituradas, tomate, queso)	PROT																																																																																																																																																																																											
		34,43g																																																																																																																																																																																											
segundo	Gallineta a la marinera	CA																																																																																																																																																																																											
		344,74mg																																																																																																																																																																																											
postre	Fruta ECO	FE																																																																																																																																																																																											
		8,69mg																																																																																																																																																																																											
		115,60g																																																																																																																																																																																											
cena	Chips de boniato al horno	HDC																																																																																																																																																																																											
	Carne roja magra /Fruta	LIP																																																																																																																																																																																											
		24,17g																																																																																																																																																																																											

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera,
Persimon y Mandarina

VALORES DIFERENCIADORES



ALÉRGENOS



	entrante	primero	segundo	postre	cena	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
4	Ensalada de verduras de temporada	Menestra de verduras	Enchilada	Fruta		627,82	39,33g	340,06mg	5,35mg	54,88g	53,40g
5	Ensalada de col ECO	Judías verdes con jamón	Bacalao confitado	Lácteo		506,15	24,14g	341,82mg	3,43mg	32,35g	30,78g
6	Ensalada de verduras de temporada	Espinacas gratinadas	Kebab casero	Fruta		660,14	26,55g	327,56mg	6,59mg	83,59g	24,34g
7	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada caprese	Salmón al horno con patatas fritas	Fruta ECO		672,18	27,59g	242,87mg	3,44mg	36,98g	45,93g
8	Ensalada fresca ecológica	Brócoli al vapor	Croquetas de jamón	Fruta		526,06	18,71g	188,20mg	3,94mg	51,35g	27,85g
11	Ensalada de temporada con mandarina	Coliflor al gratén	Merluza en salsa	Fruta		667,04	31,19g	143,81mg	3,37mg	42,21g	41,55g
12	Ensalada de verduras de temporada	Guisantes salteados	Nachos vegetales	Yogur valenciano		418,72	25,24g	238,10mg	6,44mg	37,26g	23,93g
13	Ensalada fresca ecológica	Sopa minestrone	Boquerones en tempura	Fruta ECO		517,61	31,87g	99,90mg	4,47mg	95,04g	17,11g
14	Humus de chirivía con picos de pan	Menestra de verduras	Dip de titaina	Fruta		530,27	16,14g	148,10mg	5,46mg	64,70g	22,93g
15	Ensalada fresca ecológica	Hervido valenciano	Pastel de verduras	Fruta		406,47	9,60g	201,96mg	3,80mg	59,48g	14,62g
18	Ensalada de temporada con granada	Judías verdes salteadas con jamón	Lágrimas de pollo	Fruta		735,43	16,18g	188,06mg	3,74mg	44,93g	54,77g
19	Ensalada de verduras de temporada	Espinacas al gratén	Bacalao al pil pil	Lácteo		650,33	74,85g	425,69mg	6,50mg	26,62g	26,71g
20	Ensalada de verduras de temporada	Brócoli al vapor	Salmón al horno	Fruta		357,41	17,87g	131,86mg	3,03mg	22,70g	22,15g
21	Ensalada de col ECO	Guisantes salteados con salsa de soja	Lomo en salsa	Fruta		547,54	21,01g	112,44mg	5,71mg	56,54g	36,02g
22	Ensalada fresca ecológica	Salteado oriental con gambitas	Rollito de primavera	Fruta ECO		445,04	13,90g	196,06mg	2,13mg	44,24g	23,82g
25	Ensalada de verduras de temporada	Coliflor al gratén	Tosta vegetal gratinada con queso	Fruta		804,59	27,08g	183,63mg	4,17mg	87,63g	39,82g
26	Ensalada fresca ecológica	Menestra de verduras	Merluza en salsa verde	Fruta		390,92	17,91g	139,78mg	3,54mg	31,75g	21,60g
27	Ensalada de verduras de temporada	Judías verdes con tomate	Bacalao confitado	Fruta		340,96	15,94g	203,96mg	3,62mg	33,65g	16,06g
28	Ensalada de col	Brócoli salteado con cebolla y pasas	Salmón al papillote	Postre especial		191,56	16,21g	175,54mg	1,79mg	111,44g	19,63g
29	Ensalada fresca ecológica	Alcachofas con jamón	Albóndigas en salsa	Fruta ECO		533,27	15,66g	103,97mg	3,68mg	46,20g	32,06g

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

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiacía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará pan integral un día a la semana.