

## CEIP Cervantes (Valencia)

usuari: cervantes\_valencia  
 contraseña: 112\_cervantes\_valencia

Febrer - 2020 Mensual Basal

### FRUITES DE TEMPORADA:

Plàtan, Pinya, kiwi  
 Poma, Pera  
 Taronja, Mandarina  
 Maduixot

Suc de taronja 1/setmana

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 44

### VALOR DIFERENCIADOR



### AL·LÈRGENS



<p><b>3</b></p> <p>Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsa, remolatxa</p> <p>KCAL 905,14 PROT 34,37g CA 291,93mg FE 7,10mg HDC 82,75g LIP 59,64g</p> <p>Crema de péssols amb tostons integrals</p> <p>Llomello a la planxa amb tomaca</p> <p>Yogurt Artesà</p> <p>Amanida d arròs Peix blanc /Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>KCAL 768,62 PROT 27,51g CA 142,25mg FE 4,15mg HDC 103,28g LIP 27,75g</p> <p>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>Filet de lluç planxa amb carxofes fresques</p> <p>Fruita</p> <p>Bullit valencià Carn d au /Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p>Xips de boniato roig ecològic</p> <p>KCAL 796,35 PROT 41,79g CA 204,56mg FE 2,67mg HDC 56,23g LIP 45,10g</p> <p>Canelons d'espínacs</p> <p>Aladros frescos enfarinats i maionesa amb ensalada de verdures fresques</p> <p>Fruita</p> <p>Sopa de verdures Carn blanca magra /Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p>Amanida de quinoa i vegetals</p> <p>KCAL 851,78 PROT 37,79g CA 392,88mg FE 9,72mg HDC 108,42g LIP 30,04g</p> <p>Favada vegetal (P/ECO) fesols, carlota, porro, ceba, espínacs</p> <p>Ous pirata</p> <p>Fruita</p> <p>Sandvitx vegetal amb formatge Carn d au /Fruita</p>	<p><b>7</b></p> <p>Encisam, tomaca, ceba, dacsa, cogombre, remolatxa</p> <p>KCAL 781,58 PROT 48,14g CA 143,23mg FE 7,52mg HDC 71,28g LIP 36,79g</p> <p>Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures ecològiques</p> <p>Pollastre rostit al forn Creïlles a la lionesa</p> <p>Fruita</p> <p>Bledes saltejades Peix a la llima /Fruita</p>
<p><b>10</b></p> <p>Dia mundial dels llegums/ Amanida de verdures de temporada</p> <p>KCAL 843,51 PROT 36,83g CA 295,63mg FE 8,56mg HDC 82,92g LIP 40,14g</p> <p>Lentilles a la jardineria amb arròs, poma i un toc de curri</p> <p>Llonganisses amb faves</p> <p>Lacti</p> <p>Minestra saltejada Ous al plat amb verdures /Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota</p> <p>KCAL 869,69 PROT 20,82g CA 207,27mg FE 7,49mg HDC 98,69g LIP 43,72g</p> <p>Guisat de creïlles i verdures de temporada</p> <p>Truita d'espínacs amb croqueta de la iaia</p> <p>Fruita</p> <p>Carabasseta a la planxa Carn blanca magra /Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsa, palets de cranc</p> <p>KCAL 939,10 PROT 29,32g CA 247,79mg FE 6,81mg HDC 115,61g LIP 40,57g</p> <p>Espaguetis integrals a la napolitana</p> <p>Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de remolatxa Péssols amb pernil i ceba /Fruita</p>	<p><b>13</b></p> <p>Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, carlota i passes</p> <p>KCAL 775,89 PROT 43,07g CA 209,37mg FE 10,21mg HDC 114,82g LIP 21,10g</p> <p>Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures ecològiques</p> <p>Putxero (cigrons, pollastre, vedella, porc, verdura)</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Verdures a la graella Sandvitx vegetal amb formatge /Fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p>Tomaca i formatge tendre</p> <p>KCAL 790,89 PROT 30,30g CA 281,19mg FE 3,86mg HDC 93,17g LIP 33,42g</p> <p>Amanida Russa (tonyina, ou, creïlla, pèsol, carlota, maionesa)</p> <p>Arròs a banda</p> <p>Fruita</p> <p>Bròcoli amb creïlles Peix a la llima /Fruita</p>
<p><b>17</b></p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>KCAL 836,99 PROT 50,11g CA 509,68mg FE 6,77mg HDC 90,40g LIP 31,53g</p> <p>Macarrons amb tonyina, xampinyó i olives</p> <p>Filet de lluç planxa amb bròcoli</p> <p>Lacti</p> <p>Crema de porro Carn magra de porc /Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsa, remolatxa</p> <p>KCAL 876,84 PROT 31,51g CA 155,92mg FE 5,29mg HDC 95,67g LIP 25,84g</p> <p>Crema de carabassa i boniato torrat ecològic amb tostons integrals</p> <p>Rellom de porc al forn amb cous cous</p> <p>Fruita</p> <p>Minestra saltejada Peix al papillote /Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>KCAL 876,43 PROT 29,57g CA 125,09mg FE 5,77mg HDC 105,68g LIP 37,98g</p> <p>Arròs amb bledes i fesols</p> <p>Salmó fresc a la planxa amb saltat oriental</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Ous al plat amb verdures /Fruita</p>	<p><b>20</b></p> <p>Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i pipes de carabassa</p> <p>KCAL 791,40 PROT 42,44g CA 286,31mg FE 10,14mg HDC 93,37g LIP 27,92g</p> <p>Potaje ecològic (cigrons i verdures eco.)</p> <p>Pit de pollastre a la crema amb xampinyó ofegat</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Bullit valencià Carn blanca magra /Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsa, remolatxa</p> <p>KCAL 852,76 PROT 32,80g CA 176,99mg FE 6,69mg HDC 123,92g LIP 35,56g</p> <p>Sopa de peix (fons de llotja)</p> <p>Truita de creïlla i pa amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p>Carabasseta a la planxa Peix blanc /Fruita</p>
<p><b>24</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>KCAL 784,72 PROT 42,54g CA 339,09mg FE 9,08mg HDC 72,68g LIP 35,47g</p> <p>Lentilles amb verdures</p> <p>Calamars a l'andalusa amb salsa tàrtara cassolana</p> <p>Iogurt natural valencià</p> <p>Sopa de verdures Carn roja magra /Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>KCAL 805,67 PROT 22,44g CA 99,11mg FE 5,00mg HDC 130,14g LIP 23,75g</p> <p>Tosta de escalibada</p> <p>Paella valenciana (pollastre de camp, carxofes naturals)</p> <p>Fruita</p> <p>Quiche de verdures Carn d au /Fruita</p>	<p><b>26</b></p> <p>Dia mundial del pistaxo Hummus de pistaxo amb pics</p> <p>KCAL 977,52 PROT 50,64g CA 205,05mg FE 8,66mg HDC 105,50g LIP 51,96g</p> <p>Sopa minestrone (pollastre, verdures, caragols de pasta)</p> <p>Pit de titot a la planxa amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de carabassa Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>27</b></p> <p>Jornada gastronòmica grega Crudités amb tzatziki</p> <p>KCAL 785,48 PROT 31,61g CA 327,32mg FE 4,76mg HDC 87,37g LIP 33,76g</p> <p>Amanida grega</p> <p>Moussaka (albergina, carn picada, ceba, farina, llet)</p> <p>Revani (postres gregues)</p> <p>Carxofes saltejades Truita d'abadejo /Fruita</p>	<p><b>28</b></p> <p>Amanida ecològica d'encisam romà, escarola, tomaca, carlota i kiwi</p> <p>KCAL 939,66 PROT 38,86g CA 396,40mg FE 9,35mg HDC 137,79g LIP 25,53g</p> <p>Fesols pintes amb carabassa ecològica i arròs</p> <p>Pizza capritxosa</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Crema de carlota Carn magra de porc /Fruita</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>

**CEIP Cervantes (Valencia)**

usuario: cervantes\_valencia  
contraseña: 112\_cervantes\_valencia

Febrero - 2020 Mensual Basal

**FRUTAS DE TEMPORADA:**

Plátano, Piña, Kiwi  
Manzana, Pera  
Naranja, Mandarina  
Fresón

Zumo de naranja natural

**DESCARGA NUESTRA APP**



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 44

**VALOR DIFERENCIADOR**



**ALERGENOS**



<p><b>3</b></p> <p>Lechuga, tomate, espárragos, maíz, remolacha</p> <p>Crema de guisantes con tostones integrales</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con tomate</p> <p>Yogurt Artesano</p> <p>Ensalada de arroz Pescado blanco /Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Filete de merluza plancha con alcachofas frescas</p> <p>Fruta</p> <p>Hervido valenciano Carne de ave /Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Chips de boniato rojo ecológico</p> <p>Canelones de espinacas</p> <p>Boquerones frescos enharinados y mayonesa con ensalada de verduras frescas</p> <p>Fruta</p> <p>Sopa de verduras Carne blanca magra /Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Ensalada de quinoa y vegetales</p> <p>Fabada vegetal (P/ECO) alubias, zanahoria, puerro, cebolla, espinacas)</p> <p>Huevos pirata</p> <p>Fruta</p> <p>Sandwich vegetal con fiambre Carne de ave /Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha</p> <p>Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas</p> <p>Pollo asado al horno Patatas a la lionesa</p> <p>Fruta</p> <p>Acelgas salteadas Pescado al limón /Fruta</p>
<p><b>10</b></p> <p>Día mundial de las legumbres/ Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz, manzana y un toque de curry</p> <p>Longanizas con habas</p> <p>Lácteo</p> <p>Menestra salteada Huevos al plato con verduras /Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>Guisado de patatas y verduras de temporada</p> <p>Tortilla de espinacas con croqueta de la abuela</p> <p>Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Carne blanca magra /Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, palitos</p> <p>Espaguetis integrales a la napolitana</p> <p>Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de remolacha Guisantes con cebolla y jamón /Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, zanahoria y pasas</p> <p>Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas</p> <p>Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo, verdura)</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Verduras a la parrilla Sandwich vegetal con queso /Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Tomate y queso fresco</p> <p>Ens. rusa (atún, huevo, patata, guisante, zanahoria, mayonesa)</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Fruta</p> <p>Brocoli con patatas Pescado al limón /Fruta</p>
<p><b>17</b></p> <p>Hummus</p> <p>Macarrones con atún, champiñón y aceitunas</p> <p>Filete de merluza plancha con brócoli</p> <p>Lácteo</p> <p>Crema de perros Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, tomate, espárragos, maíz, remolacha</p> <p>Crema de calabaza y boniato ecológico con tostones integrales</p> <p>Solomillo de cerdo al horno con cous cous</p> <p>Fruta</p> <p>Menestra salteada Pescado al papillote /Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Arroz con acelgas y alubias</p> <p>Salmón fresco a la plancha con salteado oriental</p> <p>Fruta</p> <p>Brócoli al vapor Huevos al plato con verduras /Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y pipas de calabaza</p> <p>Potaje ecológico (garbanzos y verduras eco.)</p> <p>Pechuga pollo a la crema con champiñón rehogado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Hervido valenciano Carne blanca magra /Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, remolacha</p> <p>Sopa de pescado (fondo de lonja)</p> <p>Tortilla de patata i pa amb tomaca</p> <p>Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta</p>
<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Calamares a la andaluza con salsa tártara casera</p> <p>Yogur natural valenciano</p> <p>Sopa de verduras Carne roja magra /Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Tosta de escalibada</p> <p>Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)</p> <p>Fruta</p> <p>Quiche de verduras Carne de ave /Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Día mundial del pistacho Hummus de pistacho con picos</p> <p>Sopa minestrone (pollo, verduras, caracolas)</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de calabaza Pescado al limón /Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Jornada gastronómica griega Crudités con tzatziki</p> <p>Ensalada griega</p> <p>Moussaka (berenjena, carne picada, cebolla, harina, leche)</p> <p>Revani (postre griego)</p> <p>Alcachofas salteadas Tortilla de bacalao /Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, escarola, tomate, zanahoria y kiwi</p> <p>Alubias pintas con calabaza ecológica y arroz</p> <p>Pizza caprichosa</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Crema de zanahoria Carne magra de cerdo /Fruta</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>