

CEIP Cervantes (Valencia)

usuari: cervantes_valencia
 contraseña: 112_cervantes_valencia

Juny - 2021 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Meló d'Alger, Meló,
 Poma, Albercoc, Bresquilla
 Cirera, Pinya

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 44

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Menú	Descripció	KCAL	FROT	CA	FE	HDC	LIP
1	Amanida fresca ecològica	797,28					
	Arròs rossejat	29,06g					
	Truita d'espínacs amb formatge fresc	224,54mg					
	Fruita	7,34mg					
	Carabasseta a la planxa Carne blanca /Fruita	87,48g					
		36,93g					
2	Amanida fresca ecològica	782,61					
	Llenties amb verdures P/ECO	30,45g					
	Llonganisses amb tomaca fregida	152,73mg					
	Fruita ecològica	8,61mg					
	Bròquil al vapor Peix blau /Fruita	88,24g					
		34,93g					
3	Hummus de cigrons amb bastons	984,98					
	Macarrons al pesto (pinyons, formatge)	37,42g					
	Abadejo orly amb ensalada fresca de temporada	282,50mg					
	Fruita	7,20mg					
	Albergínia farcida de verdures Truita de xampinyons /Fruita	146,51g					
		30,06g					
4	Amanida fresca ecològica	843,69					
	Cigrons a la castellana	38,51g					
	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	225,58mg					
	Fruita	9,47mg					
	Broquetes de verdures Peix a la llima /Fruita	91,82g					
		35,55g					
7	Encisam, tomaca, dacs, cogombre, remolaxa, poma	778,95					
	Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures	36,71g					
	Truita de creïlla amb croqueta de la iaia	294,60mg					
	Logurt Artesà	7,10mg					
	Crema de carlotla Sandvitx vegetal amb formatge /Fruita	82,21g					
		39,89g					
8	Amanida fresca ecològica	864,25					
	Fabada vegetal P/ECO	30,99g					
	Costelles barbacoa amb creïlles /Infantil: Ragout de magre amb creïlles	199,90mg					
	Fruita	8,55mg					
	Amanida de tomata i alvocat Peix blanc /Fruita	112,86g					
		33,04g					
9	Amanida fresca (tomata, cogombre, pimentó, ceba)	955,74					
	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	37,59g					
	Filet de lluç gratinat provençal amb pèsols ofegats	206,86mg					
	Fruita	6,51mg					
	Pèsols amb pernil i ceba Carne blanca /Fruita	116,09g					
		37,91g					
10	Gaspatxo andalús	789,57					
	Ensalada de creïlla, edamame, ou i vegetals	37,73g					
	Pollastre rostit i poma amb panotxa de dacs	86,88mg					
	Fruita	9,38mg					
	Sopa de sèmola i verdures Peix al papillote /Fruita	86,88g					
		33,09g					
11	Hummus de cigrons amb bastons	747,62					
	Ensalada completa: fulles verdes, sardinilla, ou, espàrrecs, raves i olives	39,21g					
	Fideuà de peix i marisc (fons de llotja)	269,82mg					
	Fruita ecològica	9,38mg					
	Ceba tendra i pimentó roig plantxa Hamburguesa de llenties /Fruita	132,55g					
		27,29g					
14	Gaspatxo andalús	786,12					
	Ensalada d'espínacs (pinya, formatge fresc, olives i vegetals)	36,76g					
	Llàgrimes de pollastre (empanat casolà) amb creïlles	240,49mg					
	Logurt natural valencià	4,03mg					
	Verdures saltejades amb pasta Ous al plat /Fruita	97,45g					
		41,29g					
15	Amanida fresca ecològica	946,28					
	Estofat de cigrons amb verdures - Plat ecològic	27,59g					
	Coca casolana de taitana valenciana	288,15mg					
	Fruita ecològica	9,59mg					
	Xips de moniato al forn Carn roja magra /Fruita	123,46g					
		39,90g					
16	Amanida de verdures de temporada	852,85					
	Arròs tres delícies	38,18g					
	Lluç a la marinera	178,97mg					
	Fruita	6,09mg					
	Wok de verdures Croquetes casolanes de llegums /Fruita	104,11g					
		31,68g					
17	Amanida fresca ecològica	839,18					
	Sopa d'au amb pasta	38,79g					
	Rellomello de porc amb cous cous	140,12mg					
	Fruita	5,68mg					
	Bajoqueta saltejada Hamburguesa de lluç /Fruita	105,07g					
		41,61g					
18	Amanida amb fruita	865,22					
	Llenties a la riojana (verdures, xoriço)	41,05g					
	Truita de formatge amb "pa, tomaca i pernil"	455,26mg					
	Fruita	8,35mg					
	Taboule de couscous Carne blanca /Fruita	74,22g					
		45,51g					
21	Encisam, tomaca, ceba, dacs, cogombre, remolaxa	853,01					
	Crema mediterrània de verdures de temporada - P/ECO amb tostons integrals	28,71g					
	Escalopa de llom (empanat casolà) amb pimentó	283,37mg					
	Lacti	5,78mg					
	Escalivada Lluç i torrada de tomata /Fruita	82,98g					
		54,98g					
22	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlotla	753,91					
	Espaguetis amb bolonyesa vegetal, verdures i tomaca	32,06g					
	Salmó a la planxa amb bròcoli a l'all julivert	161,23mg					
	Fruita	5,60mg					
	Xampinyons gratinats Titot a tacs amb carabasseta /Fruita	107,97g					
		38,07g					
23	Menú especial fi de curs Creïlles braves	987,89					
	Amanida César	44,73g					
	Arròs de secret i verdures de temporada	401,99mg					
	Gelat de xocolata	5,16mg					
	Amanida completa Crepes de pollastre i espínacs /Fruita	98,72g					
		46,90g					

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

Disposem de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes, al·lèrgies, celiàquia, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.



CEIP Cervantes (Valencia)

usuario: cervantes_valencia
contraseña: 112_cervantes_valencia

Junio - 2021 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Sandía, Melón, Nectarina
Manzana, Albaricoque, Melocotón
Cereza, Piña

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 44

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>797,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Arròs rossejat</td><td>29,06g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>224,54mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Tortilla de espinacas con queso fresco</td><td>7,34mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>87,48g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta</td><td>36,93g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta</td><td></td></tr> </table>	1	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		PROT		797,28	1º	CA	Arròs rossejat	29,06g		FE		224,54mg	2º	HDC	Tortilla de espinacas con queso fresco	7,34mg		LIP		87,48g	P	LIP	Fruta	36,93g	S	S	Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta		<table border="1"> <tr><td>2</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>782,61</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Lentejas con verduras P/ECO</td><td>30,45g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>152,73mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Longanizas con tomate frito</td><td>8,61mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>88,24g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta ecológica</td><td>34,93g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Brócoli al vapor Pescado azul /Fruta</td><td></td></tr> </table>	2	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		PROT		782,61	1º	CA	Lentejas con verduras P/ECO	30,45g		FE		152,73mg	2º	HDC	Longanizas con tomate frito	8,61mg		LIP		88,24g	P	LIP	Fruta ecológica	34,93g	S	S	Brócoli al vapor Pescado azul /Fruta		<table border="1"> <tr><td>3</td><td>E</td><td>Hummus de garbanzos con picos</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>984,98</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Macarrones al pesto (piñones, queso)</td><td>37,42g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>282,50mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Bacalao orly con ensalada fresca de temporada</td><td>7,20mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>146,51g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta</td><td>30,06g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Berenjena rellena de verduras Tortilla de champiñones /Fruta</td><td></td></tr> </table>	3	E	Hummus de garbanzos con picos	KCAL		PROT		984,98	1º	CA	Macarrones al pesto (piñones, queso)	37,42g		FE		282,50mg	2º	HDC	Bacalao orly con ensalada fresca de temporada	7,20mg		LIP		146,51g	P	LIP	Fruta	30,06g	S	S	Berenjena rellena de verduras Tortilla de champiñones /Fruta		<table border="1"> <tr><td>4</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>843,69</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Garbanzos a la castellana</td><td>38,51g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>225,58mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Pechuga pollo a la crema con patatas</td><td>8,47mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>91,82g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta</td><td>35,55g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta</td><td></td></tr> </table>	4	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		PROT		843,69	1º	CA	Garbanzos a la castellana	38,51g		FE		225,58mg	2º	HDC	Pechuga pollo a la crema con patatas	8,47mg		LIP		91,82g	P	LIP	Fruta	35,55g	S	S	Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta																					
E	KCAL																																																																																																																																																																			
PROT																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																				
1	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		797,28																																																																																																																																																																	
1º	CA	Arròs rossejat	29,06g																																																																																																																																																																	
	FE		224,54mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Tortilla de espinacas con queso fresco	7,34mg																																																																																																																																																																	
	LIP		87,48g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta	36,93g																																																																																																																																																																	
S	S	Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta																																																																																																																																																																		
2	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		782,61																																																																																																																																																																	
1º	CA	Lentejas con verduras P/ECO	30,45g																																																																																																																																																																	
	FE		152,73mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Longanizas con tomate frito	8,61mg																																																																																																																																																																	
	LIP		88,24g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta ecológica	34,93g																																																																																																																																																																	
S	S	Brócoli al vapor Pescado azul /Fruta																																																																																																																																																																		
3	E	Hummus de garbanzos con picos	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		984,98																																																																																																																																																																	
1º	CA	Macarrones al pesto (piñones, queso)	37,42g																																																																																																																																																																	
	FE		282,50mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Bacalao orly con ensalada fresca de temporada	7,20mg																																																																																																																																																																	
	LIP		146,51g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta	30,06g																																																																																																																																																																	
S	S	Berenjena rellena de verduras Tortilla de champiñones /Fruta																																																																																																																																																																		
4	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		843,69																																																																																																																																																																	
1º	CA	Garbanzos a la castellana	38,51g																																																																																																																																																																	
	FE		225,58mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Pechuga pollo a la crema con patatas	8,47mg																																																																																																																																																																	
	LIP		91,82g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta	35,55g																																																																																																																																																																	
S	S	Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta																																																																																																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>7</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>778,95</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras</td><td>36,71g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>294,60mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Tortilla de patata con croqueta de la abuela</td><td>7,10mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>82,21g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Yogur Artesano</td><td>39,89g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Crema de zanahoria Sandwich vegetal con queso /Fruta</td><td></td></tr> </table>	7	E	Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana	KCAL		PROT		778,95	1º	CA	Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras	36,71g		FE		294,60mg	2º	HDC	Tortilla de patata con croqueta de la abuela	7,10mg		LIP		82,21g	P	LIP	Yogur Artesano	39,89g	S	S	Crema de zanahoria Sandwich vegetal con queso /Fruta		<table border="1"> <tr><td>8</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>864,25</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Fabada vegetal P/ECO</td><td>30,99g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>199,90mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Costillas barbacoa con patatas /Infantil: Ragout de magro con patatas</td><td>8,55mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>112,86g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta</td><td>33,04g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Ensalada de tomate y aguacate Pescado blanco /Fruta</td><td></td></tr> </table>	8	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		PROT		864,25	1º	CA	Fabada vegetal P/ECO	30,99g		FE		199,90mg	2º	HDC	Costillas barbacoa con patatas /Infantil: Ragout de magro con patatas	8,55mg		LIP		112,86g	P	LIP	Fruta	33,04g	S	S	Ensalada de tomate y aguacate Pescado blanco /Fruta		<table border="1"> <tr><td>9</td><td>E</td><td>Ensalada fresca (tomate, pepino, pimiento, cebolla)</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>955,74</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>37,59g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>206,86mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Filete de merluza a la provenzal con guisantes</td><td>6,51mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>116,09g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta</td><td>37,91g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Guisantes con cebolla y jamón Carne blanca /Fruta</td><td></td></tr> </table>	9	E	Ensalada fresca (tomate, pepino, pimiento, cebolla)	KCAL		PROT		955,74	1º	CA	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	37,59g		FE		206,86mg	2º	HDC	Filete de merluza a la provenzal con guisantes	6,51mg		LIP		116,09g	P	LIP	Fruta	37,91g	S	S	Guisantes con cebolla y jamón Carne blanca /Fruta		<table border="1"> <tr><td>10</td><td>E</td><td>Gazpacho andaluz</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>789,57</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Ensalada de patata, edamame, huevo y vegetales</td><td>37,73g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>86,88mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Pollo asado y manzana con mazorca de maíz</td><td>85,55mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>86,88g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta</td><td>33,09g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Sopa de sémola y verduras Pescado al papillote /Fruta</td><td></td></tr> </table>	10	E	Gazpacho andaluz	KCAL		PROT		789,57	1º	CA	Ensalada de patata, edamame, huevo y vegetales	37,73g		FE		86,88mg	2º	HDC	Pollo asado y manzana con mazorca de maíz	85,55mg		LIP		86,88g	P	LIP	Fruta	33,09g	S	S	Sopa de sémola y verduras Pescado al papillote /Fruta		<table border="1"> <tr><td>11</td><td>E</td><td>Hummus de garbanzos con colines</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>747,62</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Ensalada completa: hojas verdes, sardinilla, huevo, espárragos, rabanitos y olivas</td><td>39,21g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>269,82mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja)</td><td>85,38mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>132,55g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta ecológica</td><td>27,29g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha Hamburguesa de lentejas /Fruta</td><td></td></tr> </table>	11	E	Hummus de garbanzos con colines	KCAL		PROT		747,62	1º	CA	Ensalada completa: hojas verdes, sardinilla, huevo, espárragos, rabanitos y olivas	39,21g		FE		269,82mg	2º	HDC	Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja)	85,38mg		LIP		132,55g	P	LIP	Fruta ecológica	27,29g	S	S	Cebolleta y pimiento rojo plancha Hamburguesa de lentejas /Fruta	
7	E	Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		778,95																																																																																																																																																																	
1º	CA	Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras	36,71g																																																																																																																																																																	
	FE		294,60mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Tortilla de patata con croqueta de la abuela	7,10mg																																																																																																																																																																	
	LIP		82,21g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Yogur Artesano	39,89g																																																																																																																																																																	
S	S	Crema de zanahoria Sandwich vegetal con queso /Fruta																																																																																																																																																																		
8	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		864,25																																																																																																																																																																	
1º	CA	Fabada vegetal P/ECO	30,99g																																																																																																																																																																	
	FE		199,90mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Costillas barbacoa con patatas /Infantil: Ragout de magro con patatas	8,55mg																																																																																																																																																																	
	LIP		112,86g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta	33,04g																																																																																																																																																																	
S	S	Ensalada de tomate y aguacate Pescado blanco /Fruta																																																																																																																																																																		
9	E	Ensalada fresca (tomate, pepino, pimiento, cebolla)	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		955,74																																																																																																																																																																	
1º	CA	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	37,59g																																																																																																																																																																	
	FE		206,86mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Filete de merluza a la provenzal con guisantes	6,51mg																																																																																																																																																																	
	LIP		116,09g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta	37,91g																																																																																																																																																																	
S	S	Guisantes con cebolla y jamón Carne blanca /Fruta																																																																																																																																																																		
10	E	Gazpacho andaluz	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		789,57																																																																																																																																																																	
1º	CA	Ensalada de patata, edamame, huevo y vegetales	37,73g																																																																																																																																																																	
	FE		86,88mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Pollo asado y manzana con mazorca de maíz	85,55mg																																																																																																																																																																	
	LIP		86,88g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta	33,09g																																																																																																																																																																	
S	S	Sopa de sémola y verduras Pescado al papillote /Fruta																																																																																																																																																																		
11	E	Hummus de garbanzos con colines	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		747,62																																																																																																																																																																	
1º	CA	Ensalada completa: hojas verdes, sardinilla, huevo, espárragos, rabanitos y olivas	39,21g																																																																																																																																																																	
	FE		269,82mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja)	85,38mg																																																																																																																																																																	
	LIP		132,55g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta ecológica	27,29g																																																																																																																																																																	
S	S	Cebolleta y pimiento rojo plancha Hamburguesa de lentejas /Fruta																																																																																																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>14</td><td>E</td><td>Gazpacho andaluz</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>786,12</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Ensalada de espirales (piña, queso fresco, olivas y vegetales)</td><td>36,76g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>240,49mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Lágrimas de pollo (empanado casero) con patatas</td><td>4,03mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>97,45g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Yogur natural valenciano</td><td>41,29g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Verduras salteadas con pasta Huevos al plato /Fruta</td><td></td></tr> </table>	14	E	Gazpacho andaluz	KCAL		PROT		786,12	1º	CA	Ensalada de espirales (piña, queso fresco, olivas y vegetales)	36,76g		FE		240,49mg	2º	HDC	Lágrimas de pollo (empanado casero) con patatas	4,03mg		LIP		97,45g	P	LIP	Yogur natural valenciano	41,29g	S	S	Verduras salteadas con pasta Huevos al plato /Fruta		<table border="1"> <tr><td>15</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>946,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Estofado de garbanzos con verduras - Plato ecológico</td><td>27,59g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>288,15mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Coca casera de titaina valenciana</td><td>9,59mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>123,46g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta ecológica</td><td>39,90g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta</td><td></td></tr> </table>	15	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		PROT		946,28	1º	CA	Estofado de garbanzos con verduras - Plato ecológico	27,59g		FE		288,15mg	2º	HDC	Coca casera de titaina valenciana	9,59mg		LIP		123,46g	P	LIP	Fruta ecológica	39,90g	S	S	Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta		<table border="1"> <tr><td>16</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>852,85</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Arroz tres delicias</td><td>38,18g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>178,97mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Merluza a la marinera</td><td>6,09mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>104,11g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta</td><td>31,68g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Wok de verduras Croquetas caseras de legumbres /Fruta</td><td></td></tr> </table>	16	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL		PROT		852,85	1º	CA	Arroz tres delicias	38,18g		FE		178,97mg	2º	HDC	Merluza a la marinera	6,09mg		LIP		104,11g	P	LIP	Fruta	31,68g	S	S	Wok de verduras Croquetas caseras de legumbres /Fruta		<table border="1"> <tr><td>17</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>839,18</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Sopa de ave con fideos</td><td>38,79g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>140,12mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Solomillo al horno con cous cous</td><td>5,68mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>105,07g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta</td><td>41,61g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Judías verdes salteadas Hamburguesa de merluza /Fruta</td><td></td></tr> </table>	17	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL		PROT		839,18	1º	CA	Sopa de ave con fideos	38,79g		FE		140,12mg	2º	HDC	Solomillo al horno con cous cous	5,68mg		LIP		105,07g	P	LIP	Fruta	41,61g	S	S	Judías verdes salteadas Hamburguesa de merluza /Fruta		<table border="1"> <tr><td>18</td><td>E</td><td>Ensalada con fruta</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>865,22</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Lentejas a la riojana (verduras, chorizo)</td><td>41,05g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>455,26mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Tortilla de queso con "pa, tomaca i pernil"</td><td>8,35mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>74,22g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta</td><td>45,51g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Tabulé de couscous Carne blanca /Fruta</td><td></td></tr> </table>	18	E	Ensalada con fruta	KCAL		PROT		865,22	1º	CA	Lentejas a la riojana (verduras, chorizo)	41,05g		FE		455,26mg	2º	HDC	Tortilla de queso con "pa, tomaca i pernil"	8,35mg		LIP		74,22g	P	LIP	Fruta	45,51g	S	S	Tabulé de couscous Carne blanca /Fruta	
14	E	Gazpacho andaluz	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		786,12																																																																																																																																																																	
1º	CA	Ensalada de espirales (piña, queso fresco, olivas y vegetales)	36,76g																																																																																																																																																																	
	FE		240,49mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Lágrimas de pollo (empanado casero) con patatas	4,03mg																																																																																																																																																																	
	LIP		97,45g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Yogur natural valenciano	41,29g																																																																																																																																																																	
S	S	Verduras salteadas con pasta Huevos al plato /Fruta																																																																																																																																																																		
15	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		946,28																																																																																																																																																																	
1º	CA	Estofado de garbanzos con verduras - Plato ecológico	27,59g																																																																																																																																																																	
	FE		288,15mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Coca casera de titaina valenciana	9,59mg																																																																																																																																																																	
	LIP		123,46g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta ecológica	39,90g																																																																																																																																																																	
S	S	Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta																																																																																																																																																																		
16	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		852,85																																																																																																																																																																	
1º	CA	Arroz tres delicias	38,18g																																																																																																																																																																	
	FE		178,97mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Merluza a la marinera	6,09mg																																																																																																																																																																	
	LIP		104,11g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta	31,68g																																																																																																																																																																	
S	S	Wok de verduras Croquetas caseras de legumbres /Fruta																																																																																																																																																																		
17	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		839,18																																																																																																																																																																	
1º	CA	Sopa de ave con fideos	38,79g																																																																																																																																																																	
	FE		140,12mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Solomillo al horno con cous cous	5,68mg																																																																																																																																																																	
	LIP		105,07g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta	41,61g																																																																																																																																																																	
S	S	Judías verdes salteadas Hamburguesa de merluza /Fruta																																																																																																																																																																		
18	E	Ensalada con fruta	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		865,22																																																																																																																																																																	
1º	CA	Lentejas a la riojana (verduras, chorizo)	41,05g																																																																																																																																																																	
	FE		455,26mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Tortilla de queso con "pa, tomaca i pernil"	8,35mg																																																																																																																																																																	
	LIP		74,22g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta	45,51g																																																																																																																																																																	
S	S	Tabulé de couscous Carne blanca /Fruta																																																																																																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>21</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>853,01</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Crema mediterránea de verduras de temporada - P/ECO con tostones integrales</td><td>28,71g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>283,37mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Escalope de lomo (empanado casero) con pimientos</td><td>5,78mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>82,98g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Lácteo</td><td>54,98g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Escalivada Merluza y tosta de tomate /Fruta</td><td></td></tr> </table>	21	E	Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha	KCAL		PROT		853,01	1º	CA	Crema mediterránea de verduras de temporada - P/ECO con tostones integrales	28,71g		FE		283,37mg	2º	HDC	Escalope de lomo (empanado casero) con pimientos	5,78mg		LIP		82,98g	P	LIP	Lácteo	54,98g	S	S	Escalivada Merluza y tosta de tomate /Fruta		<table border="1"> <tr><td>22</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>753,91</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Espaguetis con boloñesa vegetal, verduras y tomate</td><td>32,06g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>161,23mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Salmón a la plancha con brócoli al ajoperejil</td><td>5,60mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>107,97g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Fruta</td><td>38,07g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Champiñones gratinados Pavo a tacos con calabacín /Fruta</td><td></td></tr> </table>	22	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL		PROT		753,91	1º	CA	Espaguetis con boloñesa vegetal, verduras y tomate	32,06g		FE		161,23mg	2º	HDC	Salmón a la plancha con brócoli al ajoperejil	5,60mg		LIP		107,97g	P	LIP	Fruta	38,07g	S	S	Champiñones gratinados Pavo a tacos con calabacín /Fruta		<table border="1"> <tr><td>23</td><td>E</td><td>Menú especial fin de curso Patatas bravas</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>PROT</td><td></td><td>987,89</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td><td>Ensalada César</td><td>44,73g</td></tr> <tr><td></td><td>FE</td><td></td><td>401,99mg</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td><td>Arroz de secreto y verduras de temporada</td><td>5,16mg</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>98,72g</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td><td>Helado de chocolate</td><td>46,90g</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>Ensalada completa Crepes de pollo y espinacas /Fruta</td><td></td></tr> </table>	23	E	Menú especial fin de curso Patatas bravas	KCAL		PROT		987,89	1º	CA	Ensalada César	44,73g		FE		401,99mg	2º	HDC	Arroz de secreto y verduras de temporada	5,16mg		LIP		98,72g	P	LIP	Helado de chocolate	46,90g	S	S	Ensalada completa Crepes de pollo y espinacas /Fruta		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP																																									
21	E	Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		853,01																																																																																																																																																																	
1º	CA	Crema mediterránea de verduras de temporada - P/ECO con tostones integrales	28,71g																																																																																																																																																																	
	FE		283,37mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Escalope de lomo (empanado casero) con pimientos	5,78mg																																																																																																																																																																	
	LIP		82,98g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Lácteo	54,98g																																																																																																																																																																	
S	S	Escalivada Merluza y tosta de tomate /Fruta																																																																																																																																																																		
22	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		753,91																																																																																																																																																																	
1º	CA	Espaguetis con boloñesa vegetal, verduras y tomate	32,06g																																																																																																																																																																	
	FE		161,23mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Salmón a la plancha con brócoli al ajoperejil	5,60mg																																																																																																																																																																	
	LIP		107,97g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Fruta	38,07g																																																																																																																																																																	
S	S	Champiñones gratinados Pavo a tacos con calabacín /Fruta																																																																																																																																																																		
23	E	Menú especial fin de curso Patatas bravas	KCAL																																																																																																																																																																	
	PROT		987,89																																																																																																																																																																	
1º	CA	Ensalada César	44,73g																																																																																																																																																																	
	FE		401,99mg																																																																																																																																																																	
2º	HDC	Arroz de secreto y verduras de temporada	5,16mg																																																																																																																																																																	
	LIP		98,72g																																																																																																																																																																	
P	LIP	Helado de chocolate	46,90g																																																																																																																																																																	
S	S	Ensalada completa Crepes de pollo y espinacas /Fruta																																																																																																																																																																		
E	KCAL																																																																																																																																																																			
PROT																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																				
E	KCAL																																																																																																																																																																			
PROT																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	PROT		CA		FE		HDC		LIP																																																																																																					
E	KCAL																																																																																																																																																																			
PROT																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																				
E	KCAL																																																																																																																																																																			
PROT																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																				
E	KCAL																																																																																																																																																																			
PROT																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																				
E	KCAL																																																																																																																																																																			
PROT																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																				
E	KCAL																																																																																																																																																																			
PROT																																																																																																																																																																				
CA																																																																																																																																																																				
FE																																																																																																																																																																				
HDC																																																																																																																																																																				
LIP																																																																																																																																																																				