

LUNES

2 878 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES A LA CARBONARA
(SALSA DE NATA CON BACON)
RABAS DE CALAMAR
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

9

FESTIVO

16 778 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y
CEBOLLA
POLLO AGRIDULCE
CALABAZA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

23 824 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 10

ENSALADA REMOLACHA RALLADA
SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE PROVENZAL
FRUTA DE TEMPORADA

30 848 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ATUN Y
MAIZ
TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
TORTILLA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO) Y
PATATA
SETA DE CARDO SALTEADA
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

3 704 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 8

ENSALADA MIXTA
CREMA DE CALABAZA CON PIPAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA ROJA ASADA Y PIMENTON
FRUTA DE TEMPORADA

10 915 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 9

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
ESPIRALES CON TOMATE, OLIVAS Y
ORÉGANO
ALBONDIGAS CON VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA

17 890 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 6

ENSALADA DE ACEITUNAS
ESPAGUETIS AL PESTO
ATÚN ORLY
BONIATO EN PURE
FRUTA DE TEMPORADA

24 634 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA,
ATÚN Y MAÍZ
GARBANZOS (ECOLOGICO)
GUISADOS CON PATATA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

31 702 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 50 G.: 12

ENSALADA MIXTA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA
DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES

4 744 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 45 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)
ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE AL HORNO GRATINADO
FRUTA DE TEMPORADA

11 671 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 9

ENSALADA DE ESPINACAS, TOMATE,
NUEZ Y MANZANA
ARROZ AL HORNO D.O. VALENCIA
TORTILLA DE QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

18 691 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 8

ENSALADA DE TOMATE, HUEVO DURO,
ATUN, MAIZ, QUESO Y CHIA
PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA
(CON JUDIAS Y POLLO)
FRUTA DE TEMPORADA

25 867 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 53 G.: 10

ENSALADA ZANAHORIA RALLADA
ARROZ A LA MARINERA D.O.
VALENCIA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
TORTILLA DE PATATAS
SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN
YOGUR

JUEVES

5 687 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, SOJA
Y ZANAHORIA
SOPA DE COCIDO
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y
SESAMO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

19 589 Kcal. P.: 28 HC.: 45 L.: 22 G.: 3

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
LENTEJAS CON QUINOA
PAVO A LA PLANCHA
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

26 750 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 48 G.: 6

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
COUS COUS CON VERDURAS
(PIMIENTOS, CALABACIN Y
ZANAHORIA)
MERLUZA REBOZADO EN MAIZ CON
SALSA ROMESCU
PIMIENTO FRITO

VIERNES

6 594 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ARROZ ABANDA D.O. VALENCIA
LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON
ACEITE Y PIMENTON
HELADO

13

FESTIVO

20 716 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,
PEPINO Y ZANAHORIA
CREMA DE BRÓCOLI CON
PICATOSTES
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
CASERA
YOGUR

27 937 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 8

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE PAVO EMPANADO
PURÉ DE PATATAS
NATILLAS

