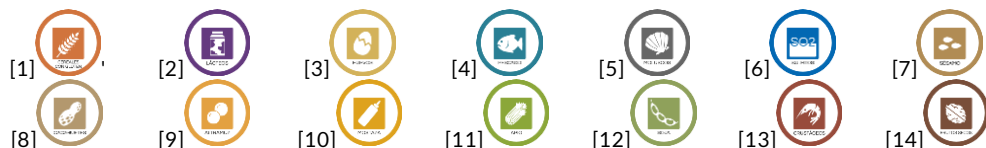




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
12 Lechuga, manzana, remolacha y maíz ^[6] Espaguetis con boloñesa de frutos secos ^{[1][3][6][8][14]} Burger veggie ^{[1][2][3][7]} Pan integral y fruta ^[1]	13 Mezclum, tomate, pepino y zanahoria Lentejas eco con puerro ^{[1][6]} Tortilla de patata ^{[3][6]} Pan integral y fruta ^[1]	14 Ensalada de patata ^{[3][4][6]} Chuletas de pavo con pisto ^{[1][2][6][9]} Pan integral, leche y fruta ^{[1][2]}	15 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Brócoli con patata al gratén ^{[2][6]} Arroz con secreto y calabaza ^[6] Pan integral y fruta ^[1]	16 Lechuga, tomate, pimiento rojo y semillas ^{[6][7][8][9][12][14]} Crema de garbanzos eco y calabaza ^[6] Pescado fresco ^[4] Pan integral y fruta ^[1]	Energía 3001 Kj 718 Kcal LIP 28.9 g AGS 7.0 g HC 85.6 g Azúcar 28.3 g Proteínas 26.5 g Sal 2.6 g
19 Lechuga, manzana, remolacha y maíz ^[6] Crema de guisantes y zanahoria ^[6] Buñuelos de bacalao con salsa de tomate y verduritas ^{[3][4][6]} Pan integral y fruta ^[1]	20 Ensalada arroz y caballa ^{[4][6]} Tortilla de calabacín eco ^[3] Pan integral y fruta ^[1]	21 Lechuga, tomate, pimiento rojo y semillas ^{[6][7][8][9][12][14]} Hervido valenciano ^[6] Filete de lomo a la carbonada ^[6] Pan integral y yogur artesano ^{[1][2]}	22 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Pan con tomate y queso fresco artesano ^{[1][2]} Fideuà de Gandía ^{[1][3][4][5][6][13]} Fruta	23 Ensalada de legumbres ^{[4][6]} Pizza casera con pollo y calabacín ^[1] Pan integral y fruta ^[1]	Energía 3013 Kj 721 Kcal LIP 29.9 g AGS 7.5 g HC 80.4 g Azúcar 25.7 g Proteínas 29.2 g Sal 2.6 g
26 Lechuga, manzana, remolacha y maíz ^[6] Lentejas eco con repollo ^{[1][6]} Croquetón de espinacas ^{[1][2][7][12]} Pan integral y fruta ^[1]	27 Lechuga, tomate, pimiento rojo y semillas ^{[6][7][8][9][12][14]} Crema de alubia roja y blanca ^[6] Huevo con bechamel ^{[2][3]} Pan integral y fruta ^[1]	28 Ensaladilla ^{[2][4][6]} Longanizas con tomate ^[6] Pan integral y fruta ^[1]	29 Tomate, lechuga romana, zanahoria fresca rallada, pepino, queso fresco y nueces ^{[2][8][14]} Paella valenciana con judía verde ^[6] Pan integral y postre casero ^[1]	30 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Espaguetis integrales a la napolitana ^{[1][3][6]} Pescado azul fresco ^[4] Pan integral y fruta ^[1]	Energía 3024 Kj 723 Kcal LIP 30.8 g AGS 93.9 g HC 81.9 g Azúcar 24.4 g Proteínas 26.7 g Sal 2.9 g



Las elaboraciones culinarias se realizan con aceite de orujo de oliva. Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra.
No se añaden en las elaboraciones colorantes artificiales ni potenciadores del sabor.
El pan diario es integral, al igual que los macarrones y espaguetis. Las legumbres son de procedencia ecológica.
Los yogures son artesanales y de proximidad. Presentan una reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.
La salsa de tomate que forma parte de diferentes elaboraciones se cocina de forma tradicional.

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639