

Colegio La Purísima (Alzira)

usuario: purisima\_alzira

contraseña: 1438\_purisima\_alzira

Febrer - 2026 MENU MENSUAL LA  
PURISIMA ALZIRA

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera  
Maduixot, Taronja

\*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T  
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1438

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1<sup>o</sup> de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (València)  
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, celiaquia, 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·lèrgogens està disponible en  
la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral  
un dia a la setmana.

|   |    |                                                              |                                                                                                                        |
|---|----|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | E  | Ensalada de verdres de temporada                             | KCAL<br>793,53<br>PROT<br>18,17g<br>CA<br>38,17g<br>FE<br>267,82mg<br>HDC<br>6,64mg<br>LIP<br>105,78g<br>LIP<br>25,12g |
|   | 1º | Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge |                                                                                                                        |
|   | 2º | Lluç a la planxa amb carxofes                                |                                                                                                                        |
|   | P  | Fruita                                                       |                                                                                                                        |
| S |    | Carabasseta a la planxa<br>Carn d'au /Fruita                 |                                                                                                                        |

|   |    |                                                        |                                                                                                                       |
|---|----|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | E  | Ensalada de verdres de temporada                       | KCAL<br>906,73<br>PROT<br>18,17g<br>CA<br>36,00g<br>FE<br>141,63mg<br>HDC<br>5,25mg<br>LIP<br>90,72g<br>LIP<br>34,04g |
|   | 1º | Crema de pèsols i oli d'alfàbega amb tostons integrals |                                                                                                                       |
|   | 2º | Escalopa de pollastre (empanat casolà) amb creïlles    |                                                                                                                       |
|   | P  | Fruita                                                 |                                                                                                                       |
| S |    | Cous cous amb especes<br>Peix a la llima /Fruita       |                                                                                                                       |

|   |    |                                                   |                                                                                                        |
|---|----|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | E  | Ensalada fresca ecològica                         | KCAL<br>906,96<br>PROT<br>51,19g<br>CA<br>417,69mg<br>FE<br>12,54mg<br>HDC<br>117,90g<br>LIP<br>44,77g |
|   | 1º | Fideua de peix i marisc amb galeres               |                                                                                                        |
|   | 2º | Truita francesa amb torra de xampinyons gratinats |                                                                                                        |
|   | P  | Iogurt                                            |                                                                                                        |
| S |    | Amanida completa<br>Carn blanca magra /Fruita     |                                                                                                        |

|   |    |                                               |                                                                                                       |
|---|----|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | E  | Ensalada fresca ecològica                     | KCAL<br>777,93<br>PROT<br>34,71g<br>CA<br>182,91mg<br>FE<br>8,28mg<br>HDC<br>111,10g<br>LIP<br>31,23g |
|   | 1º | Sopa de putxero amb verdres ECO               |                                                                                                       |
|   | 2º | Mandonguilles en salsa amb blat tendre        |                                                                                                       |
|   | P  | Fruita ECO                                    |                                                                                                       |
| S |    | Pèsols amb pernil i ceba<br>Peix blau /Fruita |                                                                                                       |

|   |    |                                                                |                                                                                                       |
|---|----|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | E  | Ensalada de verdres de temporada                               | KCAL<br>696,61<br>PROT<br>34,71g<br>CA<br>170,40mg<br>FE<br>17,04mg<br>HDC<br>88,00g<br>LIP<br>19,66g |
|   | 1º | Arròs amb bledes                                               |                                                                                                       |
|   | 2º | Pollastre al forn amb creïlles rostides al pebre roig          |                                                                                                       |
|   | P  | Fruita                                                         |                                                                                                       |
| S |    | Carabassa i creïlla al microones<br>Truita de formatge /Fruita |                                                                                                       |

|   |    |                                                       |                                                                                                        |
|---|----|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | E  | Ensalada de verdres de temporada                      | KCAL<br>1015,97<br>PROT<br>36,15g<br>CA<br>196,33mg<br>FE<br>8,66mg<br>HDC<br>117,70g<br>LIP<br>45,59g |
|   | 1º | Lentilles amb verdres de temporada amb arròs integral |                                                                                                        |
|   | 2º | Coca de titaina valenciana                            |                                                                                                        |
|   | P  | Fruita                                                |                                                                                                        |
| S |    | Bròquil al vapor<br>Peix a la llima /Fruita           |                                                                                                        |

|    |    |                                                                  |                                                                                                       |
|----|----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | E  | Ensalada de verdres de temporada                                 | KCAL<br>744,28<br>PROT<br>27,50g<br>CA<br>234,47mg<br>FE<br>6,51mg<br>HDC<br>112,37g<br>LIP<br>35,17g |
|    | 1º | Pasta amb salsa de carabassa i formatge                          |                                                                                                       |
|    | 2º | Bacallà a la biscaïna (tomaca, pimentó ceba)                     |                                                                                                       |
|    | P  | Fruita                                                           |                                                                                                       |
| S  |    | Ceba tendra i pimentó roig plantxa<br>Remenat de verdres /Fruita |                                                                                                       |

|    |    |                                                            |                                                                                                        |
|----|----|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | E  | Ensalada fresca ecològica                                  | KCAL<br>875,94<br>PROT<br>53,70g<br>CA<br>221,04mg<br>FE<br>10,80mg<br>HDC<br>110,77g<br>LIP<br>33,35g |
|    | 1º | Sopa de putxero amb verdres ECO                            |                                                                                                        |
|    | 2º | Putxero amb pilota                                         |                                                                                                        |
|    | P  | Fruita ECO                                                 |                                                                                                        |
| S  |    | Torrada de verdres gratinades<br>Peix al papillote /Fruita |                                                                                                        |

|    |    |                                                   |                                                                                                      |
|----|----|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | E  | Amanida de col                                    | KCAL<br>777,28<br>PROT<br>36,97g<br>CA<br>315,38mg<br>FE<br>7,71mg<br>HDC<br>86,69g<br>LIP<br>30,85g |
|    | 1º | Calamars amb salsa de tomàquet                    |                                                                                                      |
|    | 2º | Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca) |                                                                                                      |
|    | P  | Iogurt                                            |                                                                                                      |
| S  |    | Amanida completa<br>Carn blanca magra /Fruita     |                                                                                                      |

|    |    |                                      |                                                                                                       |
|----|----|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | E  | Ensalada fresca ecològica            | KCAL<br>844,80<br>PROT<br>40,40g<br>CA<br>244,08mg<br>FE<br>9,98mg<br>HDC<br>119,27g<br>LIP<br>25,39g |
|    | 1º | Crema bretona de fesols              |                                                                                                       |
|    | 2º | Goulash de magre amb cous cous       |                                                                                                       |
|    | P  | Fruita                               |                                                                                                       |
| S  |    | Panolla amb sal<br>Peix blau /Fruita |                                                                                                       |

|    |    |                                                       |                                                                                                       |
|----|----|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | E  | Ensalada de verdres de temporada                      | KCAL<br>807,65<br>PROT<br>36,52g<br>CA<br>181,86mg<br>FE<br>6,67mg<br>HDC<br>109,50g<br>LIP<br>37,29g |
|    | 1º | Estofat de creïlles i verdres de temporada amb majado |                                                                                                       |
|    | 2º | Titot al curri amb pasta caragols de mar              |                                                                                                       |
|    | P  | Fruita                                                |                                                                                                       |
| S  |    | Xips de moniato al forn<br>Peix blanc /Fruita         |                                                                                                       |

|    |    |                                      |                                                                                                      |
|----|----|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | E  | Ensalada de verdres de temporada     | KCAL<br>787,89<br>PROT<br>37,59g<br>CA<br>188,69mg<br>FE<br>3,42mg<br>HDC<br>75,05g<br>LIP<br>33,93g |
|    | 1º | Canelons gratinats                   |                                                                                                      |
|    | 2º | Abadeget enfarinat casolà amb pèsols |                                                                                                      |
|    | P  | Fruita                               |                                                                                                      |
| S  |    | Escalivada<br>Carn blanca /Fruita    |                                                                                                      |

|    |    |                                                           |                                                                                                      |
|----|----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | E  | Ensalada d'enciams d'hivern                               | KCAL<br>787,89<br>PROT<br>34,66g<br>CA<br>499,48mg<br>FE<br>9,94mg<br>HDC<br>96,74g<br>LIP<br>29,18g |
|    | 1º | Potatge de cigrons amb espinacs                           |                                                                                                      |
|    | 2º | Truita de creïlla amb formatge                            |                                                                                                      |
|    | P  | Iogurt                                                    |                                                                                                      |
| S  |    | Wok de verdres<br>Truita de tonyina i carabasseta /Fruita |                                                                                                      |

|    |    |                                            |                                                                                                       |
|----|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | E  | Ensalada fresca ecològica                  | KCAL<br>907,37<br>PROT<br>43,53g<br>CA<br>141,50mg<br>FE<br>6,35mg<br>HDC<br>101,40g<br>LIP<br>36,33g |
|    | 1º | Arròs a la cubana (tomaca i ou)            |                                                                                                       |
|    | 2º | Pollastre al forn amb creïlles a l'all     |                                                                                                       |
|    | P  | Fruita ECO                                 |                                                                                                       |
| S  |    | Broquetes de verdres<br>Peix blanc /Fruita |                                                                                                       |

|    |    |                                                           |                                                                                                       |
|----|----|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | E  | Ensalada fresca ecològica                                 | KCAL<br>752,42<br>PROT<br>38,50g<br>CA<br>283,71mg<br>FE<br>9,03mg<br>HDC<br>104,40g<br>LIP<br>20,83g |
|    | 1º | "Olleta de la plana"                                      |                                                                                                       |
|    | 2º | Lluç a la planxa amb bròquil ECO                          |                                                                                                       |
|    | P  | Fruita                                                    |                                                                                                       |
| S  |    | Amanida completa<br>Pizza casolana de verdres fresques de |                                                                                                       |

|    |    |                                             |                                                                                                        |
|----|----|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | E  | Ensalada de verdres de temporada            | KCAL<br>841,82<br>PROT<br>30,52g<br>CA<br>209,78mg<br>FE<br>10,67mg<br>HDC<br>109,06g<br>LIP<br>32,81g |
|    | 1º | Lentilles amb verdres P/ECO                 |                                                                                                        |
|    | 2º | Truita d'espinacs i pa amb oli i pebre roig |                                                                                                        |
|    | P  | Fruita                                      |                                                                                                        |
| S  |    | Crema de porro<br>Carn d'au /Fruita         |                                                                                                        |

|    |    |                                                |                                                                                                      |
|----|----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | E  | COLOUR FEST<br>Roses (Infantil: Dacsa saltada) | KCAL<br>979,22<br>PROT<br>44,75g<br>CA<br>214,95mg<br>FE<br>6,56mg<br>HDC<br>96,79g<br>LIP<br>52,66g |
|    | 1º | Sopa de cinema                                 |                                                                                                      |
|    | 2º | Costelles Hollywood amb creïlles               |                                                                                                      |
|    | P  | Coca casolana de pel·lícula                    |                                                                                                      |
| S  |    | Coliflor gratinada<br>Peix blau /Fruita        |                                                                                                      |

|    |    |                                                 |                                                                                                       |
|----|----|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | E  | Ensalada de verdres de temporada                | KCAL<br>924,62<br>PROT<br>32,35g<br>CA<br>254,39mg<br>FE<br>10,56mg<br>HDC<br>88,98g<br>LIP<br>48,79g |
|    | 1º | Crema festival de llegums amb tostons integrals |                                                                                                       |
|    | 2º | Llonganisses de pollastre amb samfaina          |                                                                                                       |
|    | P  | Fruita                                          |                                                                                                       |
| S  |    | Xampinyons gratinats<br>Carn roja magra /Fruita |                                                                                                       |

|    |    |                                                              |                                                                                                       |
|----|----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | E  | Hummus de chirivía                                           | KCAL<br>755,41<br>PROT<br>29,22g<br>CA<br>164,33mg<br>FE<br>6,45mg<br>HDC<br>114,92g<br>LIP<br>20,53g |
|    | 1º | Amanida valenciana (espàrracs, ou i tonyina)                 |                                                                                                       |
|    | 2º | Paella valenciana (pollastre de camp, carxofes naturals)     |                                                                                                       |
|    | P  | Fruita ECO                                                   |                                                                                                       |
| S  |    | Carlota adobada amb pèsols<br>Remenat d'alls tendres /Fruita |                                                                                                       |

|    |    |                                            |                                                                                                       |
|----|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 | E  | Ensalada fresca ecològica                  | KCAL<br>867,35<br>PROT<br>30,16g<br>CA<br>205,09mg<br>FE<br>7,07mg<br>HDC<br>108,89g<br>LIP<br>35,67g |
|    | 1º | Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal |                                                                                                       |
|    | 2º | Escòrpora a la menier                      |                                                                                                       |
|    | P  | Fruita                                     |                                                                                                       |
| S  |    | Creïlles cuites<br>Peix blanc /Fruita      |                                                                                                       |

|   |    |  |      |
|---|----|--|------|
|   | E  |  | KCAL |
|   | 1º |  | PROT |
|   | 2º |  | CA   |
|   | P  |  | FE   |
| S |    |  | HDC  |
|   |    |  | LIP  |

|   |    |  |      |
|---|----|--|------|
|   | E  |  | KCAL |
|   | 1º |  | PROT |
|   | 2º |  | CA   |
|   | P  |  | FE   |
| S |    |  | HDC  |
|   |    |  | LIP  |

|   |    |  |      |
|---|----|--|------|
|   | E  |  | KCAL |
|   | 1º |  | PROT |
|   | 2º |  | CA   |
|   | P  |  | FE   |
| S |    |  | HDC  |
|   |    |  | LIP  |

|   |    |  |      |
|---|----|--|------|
|   | E  |  | KCAL |
|   | 1º |  | PROT |
|   | 2º |  | CA   |
|   | P  |  | FE   |
| S |    |  | HDC  |
|   |    |  | LIP  |

|   |    |  |      |
|---|----|--|------|
|   | E  |  | KCAL |
|   | 1º |  | PROT |
|   | 2º |  | CA   |
|   | P  |  | FE   |
| S |    |  | HDC  |
|   |    |  | LIP  |



Colegio La Purísima (Alzira)

usuario: purisima\_alzira  
contraseña: 1438\_purisima\_alzira

Febrero - 2026 MENU MENSUAL LA PURISIMA ALZIRA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera  
Fresón, Naranja

\*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA NUESTRA APP

TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1438

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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 conforme a las directrices de la “Guía de menús de menajadors escolars” de la Generalitat Valenciana.

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

|    |     |                                                            |                                 |
|----|-----|------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 2  | E   | Ensalada de verduras de temporada                          | KCAL<br>793,53<br>ROT           |
| 1º | CA  | Macarrones integrales con boloñesa vegetal, tomate y queso | 38,17g<br>CA<br>267,82mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Merluza a la plancha con alcachofas                        | 6,64mg<br>HDC<br>105,78g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                                      | 25,12g                          |
| S  |     | Calabacín a la plancha<br>Carne de ave /Fruta              |                                 |

|    |     |                                                       |                                 |
|----|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 9  | E   | Ensalada de verduras de temporada                     | KCAL<br>1015,97<br>ROT          |
| 1º | CA  | Lentejas con verduras de temporada con arroz integral | 36,15g<br>CA<br>196,33mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Coca de titaina valenciana                            | 8,66mg<br>HDC<br>117,70g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                                 | 45,59g                          |
| S  |     | Brócoli al vapor<br>Pescado al limón /Fruta           |                                 |

|    |     |                                                       |                                 |
|----|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 16 | E   | Ensalada de verduras de temporada                     | KCAL<br>807,65<br>ROT           |
| 1º | CA  | Guisado de patatas y verduras de temporada con majado | 36,52g<br>CA<br>181,86mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Pavo al curry con caracolas                           | 6,67mg<br>HDC<br>109,50g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                                 | 37,29g                          |
| S  |     | Chips de boniato al horno<br>Pescado blanco /Fruta    |                                 |

|    |     |                                                 |                                 |
|----|-----|-------------------------------------------------|---------------------------------|
| 23 | E   | Ensalada de verduras de temporada               | KCAL<br>841,82<br>ROT           |
| 1º | CA  | Lentejas con verduras P/ECO                     | 30,52g<br>CA<br>209,78mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Tortilla de espinacas y pan con aceite pimentón | 0,67mg<br>HDC<br>109,06g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                           | 32,81g                          |
| S  |     | Crema de puerros<br>Carne de ave /Fruta         |                                 |

|    |      |
|----|------|
| E  | KCAL |
| 1º | ROT  |
| 2º | CA   |
| P  | FE   |
| S  | HDC  |
|    | LIP  |

|    |     |                                                                 |                                |
|----|-----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 3  | E   | Ensalada de verduras de temporada                               | KCAL<br>806,73<br>ROT          |
| 1º | CA  | Crema de guisantes y aceite de albahaca con tostones integrales | 36,00g<br>CA<br>141,63mg<br>FE |
| 2º | HDC | Escalope de pollo (empanado casero) con patatas                 | 5,25mg<br>HDC<br>90,72g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                                           | 34,04g                         |
| S  |     | Cous cous con especias<br>Pescado al limón /Fruta               |                                |

|    |     |                                                                  |                                 |
|----|-----|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 10 | E   | Ensalada de verduras de temporada                                | KCAL<br>875,28<br>ROT           |
| 1º | CA  | Caracolas con salsa de calabaza y queso                          | 27,50g<br>CA<br>234,47mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Bacalao a la vizcaína (tomate, pimientos y cebolla)              | 5,51mg<br>HDC<br>112,37g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                                            | 35,17g                          |
| S  |     | Cebolleta y pimiento rojo plancha<br>Revuelto de verduras /Fruta |                                 |

|    |     |                                             |                                |
|----|-----|---------------------------------------------|--------------------------------|
| 17 | E   | Ensalada de verduras de temporada           | KCAL<br>787,89<br>ROT          |
| 1º | CA  | Canelones gratinados                        | 37,59g<br>CA<br>188,69mg<br>FE |
| 2º | HDC | Bacaladilla enharinada casera con guisantes | 3,42mg<br>HDC<br>75,05g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                       | 33,93g                         |
| S  |     | Escalivada<br>Carne blanca /Fruta           |                                |

|    |     |                                                    |                                |
|----|-----|----------------------------------------------------|--------------------------------|
| 24 | E   | COLOUR FEST<br>Palomitas (Infantil: Maíz salteado) | KCAL<br>979,22<br>ROT          |
| 1º | CA  | Sopa de cine                                       | 44,75g<br>CA<br>214,95mg<br>FE |
| 2º | HDC | Costillas Hollywood con patatas                    | 6,56mg<br>HDC<br>96,79g<br>LIP |
| P  | LIP | Coca casera de película                            | 52,66g                         |
| S  |     | Coliflor gratinada<br>Pescado azul /Fruta          |                                |

|    |      |
|----|------|
| E  | KCAL |
| 1º | ROT  |
| 2º | CA   |
| P  | FE   |
| S  | HDC  |
|    | LIP  |

|    |     |                                                       |                                  |
|----|-----|-------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 4  | E   | Ensalada fresca ecológica                             | KCAL<br>906,96<br>ROT            |
| 1º | CA  | Fideua de pescado y marisco con galeras               | 51,19g<br>CA<br>417,69mg<br>FE   |
| 2º | HDC | Tortilla francesa con tosta de champiñones gratinados | 12,54mg<br>HDC<br>117,90g<br>LIP |
| P  | LIP | Yogur                                                 | 44,77g                           |
| S  |     | Ensalada completa<br>Carne blanca magra /Fruta        |                                  |

|    |     |                                                             |                                  |
|----|-----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 11 | E   | Ensalada fresca ecológica                                   | KCAL<br>875,94<br>ROT            |
| 1º | CA  | Sopa de cocido con verduras ECO                             | 53,70g<br>CA<br>221,04mg<br>FE   |
| 2º | HDC | Cocido completo con pelota                                  | 10,80mg<br>HDC<br>110,77g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta ECO                                                   | 33,35g                           |
| S  |     | Tosta de verduras gratinadas<br>Pescado al papillote /Fruta |                                  |

|    |     |                                                        |                                |
|----|-----|--------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 18 | E   | Ensalada de lechugas de invierno                       | KCAL<br>787,89<br>ROT          |
| 1º | CA  | Potaje de garbanzos con espinacas                      | 34,66g<br>CA<br>499,48mg<br>FE |
| 2º | HDC | Tortilla de patata con queso                           | 9,94mg<br>HDC<br>96,74g<br>LIP |
| P  | LIP | Yogur                                                  | 29,18g                         |
| S  |     | Wok de verduras<br>Tortilla de atún y calabacín /Fruta |                                |

|    |     |                                                     |                                 |
|----|-----|-----------------------------------------------------|---------------------------------|
| 25 | E   | Ensalada de verduras de temporada                   | KCAL<br>924,62<br>ROT           |
| 1º | CA  | Crema festival de legumbres con tostones integrales | 32,35g<br>CA<br>254,39mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Longanizas de pollo con pisto                       | 10,56mg<br>HDC<br>88,98g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                               | 48,79g                          |
| S  |     | Champiñones gratinados<br>Carne roja magra /Fruta   |                                 |

|    |      |
|----|------|
| E  | KCAL |
| 1º | ROT  |
| 2º | CA   |
| P  | FE   |
| S  | HDC  |
|    | LIP  |

|    |     |                                                      |                                 |
|----|-----|------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 5  | E   | Ensalada fresca ecológica                            | KCAL<br>777,93<br>ROT           |
| 1º | CA  | Sopa de cocido con verduras ECO                      | 34,71g<br>CA<br>182,91mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Albóndigas en salsa con trigo tierno                 | 8,28mg<br>HDC<br>111,10g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta ECO                                            | 31,23g                          |
| S  |     | Guisantes con cebolla y jamón<br>Pescado azul /Fruta |                                 |

|    |     |                                                      |                                |
|----|-----|------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 12 | E   | Ensalada de col                                      | KCAL<br>777,28<br>ROT          |
| 1º | CA  | Calamares con salsa de tomate                        | 36,97g<br>CA<br>315,38mg<br>FE |
| 2º | HDC | Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate) | 7,71mg<br>HDC<br>86,69g<br>LIP |
| P  | LIP | Yogur                                                | 30,85g                         |
| S  |     | Ensalada completa<br>Carne blanca magra /Fruta       |                                |

|    |     |                                                |                                 |
|----|-----|------------------------------------------------|---------------------------------|
| 19 | E   | Ensalada fresca ecológica                      | KCAL<br>907,37<br>ROT           |
| 1º | CA  | Arroz a la cubana (tomate y huevo)             | 43,53g<br>CA<br>141,50mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Pollo al horno con patatas al ajillo           | 6,35mg<br>HDC<br>101,40g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta ECO                                      | 36,33g                          |
| S  |     | Brochetas de verduras<br>Pescado blanco /Fruta |                                 |

|    |     |                                                                    |                                 |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 26 | E   | Hummus de chirivía                                                 | KCAL<br>755,41<br>ROT           |
| 1º | CA  | Ensalada valenciana (espárragos, huevo y atún)                     | 29,22g<br>CA<br>164,33mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)           | 6,45mg<br>HDC<br>114,92g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta ECO                                                          | 20,53g                          |
| S  |     | Zanahoria aliñada con guisantes<br>Revuelto de ajos tiernos /Fruta |                                 |

|    |      |
|----|------|
| E  | KCAL |
| 1º | ROT  |
| 2º | CA   |
| P  | FE   |
| S  | HDC  |
|    | LIP  |

|    |     |                                                             |                                |
|----|-----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 6  | E   | Ensalada de verduras de temporada                           | KCAL<br>696,61<br>ROT          |
| 1º | CA  | Arroz con acelgas                                           | 41,58g<br>CA<br>170,40mg<br>FE |
| 2º | HDC | Pollo al horno con patatas asadas al pimentón               | 7,04mg<br>HDC<br>88,00g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                                       | 19,66g                         |
| S  |     | Calabaza y patata al microondas<br>Tortilla de queso /Fruta |                                |

|    |     |                                                |                                 |
|----|-----|------------------------------------------------|---------------------------------|
| 13 | E   | Ensalada fresca ecológica                      | KCAL<br>844,80<br>ROT           |
| 1º | CA  | Crema bretona de alubias                       | 40,40g<br>CA<br>244,08mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Goulash de magro con cous cous                 | 9,98mg<br>HDC<br>119,27g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                          | 25,39g                          |
| S  |     | Mazorca de maíz con sal<br>Pescado azul /Fruta |                                 |

|    |     |                                                                    |                                 |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 20 | E   | Ensalada fresca ecológica                                          | KCAL<br>752,42<br>ROT           |
| 1º | CA  | Olleta de la plana                                                 | 38,50g<br>CA<br>283,71mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Merluza a la plancha con brócoli ECO                               | 9,03mg<br>HDC<br>104,40g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                                              | 20,83g                          |
| S  |     | Ensalada completa<br>Pizza casera de verduras frescas de temporada |                                 |

|    |     |                                            |                                 |
|----|-----|--------------------------------------------|---------------------------------|
| 27 | E   | Ensalada fresca ecológica                  | KCAL<br>867,35<br>ROT           |
| 1º | CA  | Espaguetis integrales con boloñesa vegetal | 30,16g<br>CA<br>205,09mg<br>FE  |
| 2º | HDC | Gallineta a la menier                      | 7,07mg<br>HDC<br>108,89g<br>LIP |
| P  | LIP | Fruta                                      | 35,67g                          |
| S  |     | Patatas cocidas<br>Pescado blanco /Fruta   |                                 |

|    |      |
|----|------|
| E  | KCAL |
| 1º | ROT  |
| 2º | CA   |
| P  | FE   |
| S  | HDC  |
|    | LIP  |