

Colegio La Purísima (Alzira)

usuario: purisima_alzira
contraseña: 1438_purisima_alzira

Setembre - 2026 MENU MENSUAL
LA PURISIMA ALZIRA

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma
Meló, Piña
Pruna

*Mín. 2 racions pa integral/setm

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP

EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1438

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



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

Disposen 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·lèrgògens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.

<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP																																																																																
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP	LIP																																																																																																																																															
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP	LIP																																																																																																																																															
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP	LIP																																																																																																																																															
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP	LIP																																																																																																																																															
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP	LIP																																																																																																																																															
<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>9</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>810,75</td><td>Arròs tres delícies amb salsa de soja</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>46,67g</td><td>Hamburguesa 100% pollastre amb samfaina</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>276,69mg</td><td>Iogur natural</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>4,84mg</td><td>Albergínia farcida de verdures</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>69,53g</td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>37,60g</td><td></td><td></td></tr></table>	9	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL	1º	810,75	Arròs tres delícies amb salsa de soja	PROT	2º	46,67g	Hamburguesa 100% pollastre amb samfaina	CA	P	276,69mg	Iogur natural	FE	S	4,84mg	Albergínia farcida de verdures	HDC	LIP	69,53g	Peix a la llima /Fruita	LIP		37,60g			<table><tr><td>10</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>878,71</td><td>"Quesadilla" vegetal</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>33,52g</td><td>Llenties a l'hortolana amb arròs integral</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>311,39mg</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>8,29mg</td><td>Carabasseta a la plantxa</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>138,73g</td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>21,04g</td><td></td><td></td></tr></table>	10	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL	1º	878,71	"Quesadilla" vegetal	PROT	2º	33,52g	Llenties a l'hortolana amb arròs integral	CA	P	311,39mg	Fruita ECO	FE	S	8,29mg	Carabasseta a la plantxa	HDC	LIP	138,73g	Carn blanca magra /Fruita	LIP		21,04g			<table><tr><td>11</td><td>E</td><td>Ensalada de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>792,95</td><td>Espaguetis integrals a la napolitana</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>34,80g</td><td>Lluç a la marinera</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>251,29mg</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>6,90mg</td><td>Amanida completa</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>109,18g</td><td>Remenat de pèsols amb pernil /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>24,56g</td><td></td><td></td></tr></table>	11	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL	1º	792,95	Espaguetis integrals a la napolitana	PROT	2º	34,80g	Lluç a la marinera	CA	P	251,29mg	Fruita	FE	S	6,90mg	Amanida completa	HDC	LIP	109,18g	Remenat de pèsols amb pernil /Fruita	LIP		24,56g																																		
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP	LIP																																																																																																																																															
E	KCAL																																																																																																																																															
1º	PROT																																																																																																																																															
2º	CA																																																																																																																																															
P	FE																																																																																																																																															
S	HDC																																																																																																																																															
LIP	LIP																																																																																																																																															
9	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																													
1º	810,75	Arròs tres delícies amb salsa de soja	PROT																																																																																																																																													
2º	46,67g	Hamburguesa 100% pollastre amb samfaina	CA																																																																																																																																													
P	276,69mg	Iogur natural	FE																																																																																																																																													
S	4,84mg	Albergínia farcida de verdures	HDC																																																																																																																																													
LIP	69,53g	Peix a la llima /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	37,60g																																																																																																																																															
10	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																													
1º	878,71	"Quesadilla" vegetal	PROT																																																																																																																																													
2º	33,52g	Llenties a l'hortolana amb arròs integral	CA																																																																																																																																													
P	311,39mg	Fruita ECO	FE																																																																																																																																													
S	8,29mg	Carabasseta a la plantxa	HDC																																																																																																																																													
LIP	138,73g	Carn blanca magra /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	21,04g																																																																																																																																															
11	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL																																																																																																																																													
1º	792,95	Espaguetis integrals a la napolitana	PROT																																																																																																																																													
2º	34,80g	Lluç a la marinera	CA																																																																																																																																													
P	251,29mg	Fruita	FE																																																																																																																																													
S	6,90mg	Amanida completa	HDC																																																																																																																																													
LIP	109,18g	Remenat de pèsols amb pernil /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	24,56g																																																																																																																																															
<table><tr><td>14</td><td>E</td><td>Ensalada fresca de temporada amb fruita</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>877,23</td><td>Crema de llegums amb tostons integrals</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>35,30g</td><td>Fricandó de porc amb arròs integral</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>194,92mg</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>7,41mg</td><td>Panolla amb sal</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>107,26g</td><td>Croquetes casolanes de peix /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>34,14g</td><td></td><td></td></tr></table>	14	E	Ensalada fresca de temporada amb fruita	KCAL	1º	877,23	Crema de llegums amb tostons integrals	PROT	2º	35,30g	Fricandó de porc amb arròs integral	CA	P	194,92mg	Fruita	FE	S	7,41mg	Panolla amb sal	HDC	LIP	107,26g	Croquetes casolanes de peix /Fruita	LIP		34,14g			<table><tr><td>15</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>797,54</td><td>Sopa d'olla amb verdures i fideus</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>35,39g</td><td>Embotit valencià amb tomaca</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>151,65mg</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>9,99mg</td><td>Escalivada</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>89,07g</td><td>Peix al papillote /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>38,59g</td><td></td><td></td></tr></table>	15	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL	1º	797,54	Sopa d'olla amb verdures i fideus	PROT	2º	35,39g	Embotit valencià amb tomaca	CA	P	151,65mg	Fruita	FE	S	9,99mg	Escalivada	HDC	LIP	89,07g	Peix al papillote /Fruita	LIP		38,59g			<table><tr><td>16</td><td>E</td><td>Crema freda de meló</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>840,65</td><td>Macarrons integrals a la piemontesa</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>33,24g</td><td>Truita de carbassó amb amanida de fulles verdes</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>418,86mg</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>7,97mg</td><td>Coliflor gratinada</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>100,68g</td><td>Carn d'au /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>34,45g</td><td></td><td></td></tr></table>	16	E	Crema freda de meló	KCAL	1º	840,65	Macarrons integrals a la piemontesa	PROT	2º	33,24g	Truita de carbassó amb amanida de fulles verdes	CA	P	418,86mg	Fruita	FE	S	7,97mg	Coliflor gratinada	HDC	LIP	100,68g	Carn d'au /Fruita	LIP		34,45g			<table><tr><td>17</td><td>E</td><td>Hummus de carlota</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>850,13</td><td>Amanida completa</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>35,78g</td><td>Arròs rossejat</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>410,93mg</td><td>Iogur natural</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>6,38mg</td><td>Xips de moniato al forn</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>94,07g</td><td>Ou /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>36,20g</td><td></td><td></td></tr></table>	17	E	Hummus de carlota	KCAL	1º	850,13	Amanida completa	PROT	2º	35,78g	Arròs rossejat	CA	P	410,93mg	Iogur natural	FE	S	6,38mg	Xips de moniato al forn	HDC	LIP	94,07g	Ou /Fruita	LIP		36,20g			<table><tr><td>18</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>861,94</td><td>Coca de titaina valenciana</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>24,74g</td><td>Fesols amb verdures ecològiques P/ECO</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>224,98mg</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>7,69mg</td><td>Xampinyons gratinats</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>110,11g</td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>37,50g</td><td></td><td></td></tr></table>	18	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL	1º	861,94	Coca de titaina valenciana	PROT	2º	24,74g	Fesols amb verdures ecològiques P/ECO	CA	P	224,98mg	Fruita ECO	FE	S	7,69mg	Xampinyons gratinats	HDC	LIP	110,11g	Carn blanca magra /Fruita	LIP		37,50g		
14	E	Ensalada fresca de temporada amb fruita	KCAL																																																																																																																																													
1º	877,23	Crema de llegums amb tostons integrals	PROT																																																																																																																																													
2º	35,30g	Fricandó de porc amb arròs integral	CA																																																																																																																																													
P	194,92mg	Fruita	FE																																																																																																																																													
S	7,41mg	Panolla amb sal	HDC																																																																																																																																													
LIP	107,26g	Croquetes casolanes de peix /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	34,14g																																																																																																																																															
15	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																													
1º	797,54	Sopa d'olla amb verdures i fideus	PROT																																																																																																																																													
2º	35,39g	Embotit valencià amb tomaca	CA																																																																																																																																													
P	151,65mg	Fruita	FE																																																																																																																																													
S	9,99mg	Escalivada	HDC																																																																																																																																													
LIP	89,07g	Peix al papillote /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	38,59g																																																																																																																																															
16	E	Crema freda de meló	KCAL																																																																																																																																													
1º	840,65	Macarrons integrals a la piemontesa	PROT																																																																																																																																													
2º	33,24g	Truita de carbassó amb amanida de fulles verdes	CA																																																																																																																																													
P	418,86mg	Fruita	FE																																																																																																																																													
S	7,97mg	Coliflor gratinada	HDC																																																																																																																																													
LIP	100,68g	Carn d'au /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	34,45g																																																																																																																																															
17	E	Hummus de carlota	KCAL																																																																																																																																													
1º	850,13	Amanida completa	PROT																																																																																																																																													
2º	35,78g	Arròs rossejat	CA																																																																																																																																													
P	410,93mg	Iogur natural	FE																																																																																																																																													
S	6,38mg	Xips de moniato al forn	HDC																																																																																																																																													
LIP	94,07g	Ou /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	36,20g																																																																																																																																															
18	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																													
1º	861,94	Coca de titaina valenciana	PROT																																																																																																																																													
2º	24,74g	Fesols amb verdures ecològiques P/ECO	CA																																																																																																																																													
P	224,98mg	Fruita ECO	FE																																																																																																																																													
S	7,69mg	Xampinyons gratinats	HDC																																																																																																																																													
LIP	110,11g	Carn blanca magra /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	37,50g																																																																																																																																															
<table><tr><td>21</td><td>E</td><td>Ensalada de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>799,01</td><td>Espaguetis integrals a la italiana amb alfàbega fresca</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>32,85g</td><td>Lluç a la provençal amb bròquil</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>348,79mg</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>5,86mg</td><td>Creilles al gratén</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>116,96g</td><td>Mandonguilles de pollastre /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>24,58g</td><td></td><td></td></tr></table>	21	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL	1º	799,01	Espaguetis integrals a la italiana amb alfàbega fresca	PROT	2º	32,85g	Lluç a la provençal amb bròquil	CA	P	348,79mg	Fruita	FE	S	5,86mg	Creilles al gratén	HDC	LIP	116,96g	Mandonguilles de pollastre /Fruita	LIP		24,58g			<table><tr><td>22</td><td>E</td><td>Ensalada de temporada amb magrana</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>739,60</td><td>Cigrons amb verdures</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>32,00g</td><td>Escalopa de llom (empanat casolà) amb pebrots</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>204,13mg</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>9,73mg</td><td>Amanida completa</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>98,59g</td><td>Truita de tonyina i carabasseta /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>34,52g</td><td></td><td></td></tr></table>	22	E	Ensalada de temporada amb magrana	KCAL	1º	739,60	Cigrons amb verdures	PROT	2º	32,00g	Escalopa de llom (empanat casolà) amb pebrots	CA	P	204,13mg	Fruita	FE	S	9,73mg	Amanida completa	HDC	LIP	98,59g	Truita de tonyina i carabasseta /Fruita	LIP		34,52g			<table><tr><td>23</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>873,73</td><td>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>28,42g</td><td>Salmó al forn amb carlota vichy</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>111,29mg</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>5,13mg</td><td>Faves saltejades amb alls tendres</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>96,55g</td><td>Títot amb xampinyons /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>42,39g</td><td></td><td></td></tr></table>	23	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL	1º	873,73	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	PROT	2º	28,42g	Salmó al forn amb carlota vichy	CA	P	111,29mg	Fruita	FE	S	5,13mg	Faves saltejades amb alls tendres	HDC	LIP	96,55g	Títot amb xampinyons /Fruita	LIP		42,39g			<table><tr><td>24</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>873,73</td><td>Sopa d'au amb verduras ECO i fideus</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>28,42g</td><td>Pollastre a l'ast (Infantil: Pollastre desossat) amb panolla</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>111,29mg</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>5,13mg</td><td>Wok de verdures</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>96,55g</td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>42,39g</td><td></td><td></td></tr></table>	24	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL	1º	873,73	Sopa d'au amb verduras ECO i fideus	PROT	2º	28,42g	Pollastre a l'ast (Infantil: Pollastre desossat) amb panolla	CA	P	111,29mg	Fruita ECO	FE	S	5,13mg	Wok de verdures	HDC	LIP	96,55g	Peix a la llima /Fruita	LIP		42,39g			<table><tr><td>25</td><td>E</td><td>Gaspaxxo andalús</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>870,19</td><td>Ensalada de cigrons, quinoa, vegetals i formatge feta</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>34,71g</td><td>Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>315,45mg</td><td>Iogur natural</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>8,41mg</td><td>Ceba tendra i pimentó roig plantxa</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>111,47g</td><td>Crepes de pollastre i espinacs /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>32,38g</td><td></td><td></td></tr></table>	25	E	Gaspaxxo andalús	KCAL	1º	870,19	Ensalada de cigrons, quinoa, vegetals i formatge feta	PROT	2º	34,71g	Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil	CA	P	315,45mg	Iogur natural	FE	S	8,41mg	Ceba tendra i pimentó roig plantxa	HDC	LIP	111,47g	Crepes de pollastre i espinacs /Fruita	LIP		32,38g		
21	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL																																																																																																																																													
1º	799,01	Espaguetis integrals a la italiana amb alfàbega fresca	PROT																																																																																																																																													
2º	32,85g	Lluç a la provençal amb bròquil	CA																																																																																																																																													
P	348,79mg	Fruita	FE																																																																																																																																													
S	5,86mg	Creilles al gratén	HDC																																																																																																																																													
LIP	116,96g	Mandonguilles de pollastre /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	24,58g																																																																																																																																															
22	E	Ensalada de temporada amb magrana	KCAL																																																																																																																																													
1º	739,60	Cigrons amb verdures	PROT																																																																																																																																													
2º	32,00g	Escalopa de llom (empanat casolà) amb pebrots	CA																																																																																																																																													
P	204,13mg	Fruita	FE																																																																																																																																													
S	9,73mg	Amanida completa	HDC																																																																																																																																													
LIP	98,59g	Truita de tonyina i carabasseta /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	34,52g																																																																																																																																															
23	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																													
1º	873,73	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	PROT																																																																																																																																													
2º	28,42g	Salmó al forn amb carlota vichy	CA																																																																																																																																													
P	111,29mg	Fruita	FE																																																																																																																																													
S	5,13mg	Faves saltejades amb alls tendres	HDC																																																																																																																																													
LIP	96,55g	Títot amb xampinyons /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	42,39g																																																																																																																																															
24	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																													
1º	873,73	Sopa d'au amb verduras ECO i fideus	PROT																																																																																																																																													
2º	28,42g	Pollastre a l'ast (Infantil: Pollastre desossat) amb panolla	CA																																																																																																																																													
P	111,29mg	Fruita ECO	FE																																																																																																																																													
S	5,13mg	Wok de verdures	HDC																																																																																																																																													
LIP	96,55g	Peix a la llima /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	42,39g																																																																																																																																															
25	E	Gaspaxxo andalús	KCAL																																																																																																																																													
1º	870,19	Ensalada de cigrons, quinoa, vegetals i formatge feta	PROT																																																																																																																																													
2º	34,71g	Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil	CA																																																																																																																																													
P	315,45mg	Iogur natural	FE																																																																																																																																													
S	8,41mg	Ceba tendra i pimentó roig plantxa	HDC																																																																																																																																													
LIP	111,47g	Crepes de pollastre i espinacs /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	32,38g																																																																																																																																															
<table><tr><td>28</td><td>E</td><td>Ensalada de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>782,41</td><td>Fideuà de verdures</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>39,61g</td><td>Abadejo cruixent casolà amb bajoquetes</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>202,29mg</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>6,30mg</td><td>Amanida completa</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>127,36g</td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>31,70g</td><td></td><td></td></tr></table>	28	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL	1º	782,41	Fideuà de verdures	PROT	2º	39,61g	Abadejo cruixent casolà amb bajoquetes	CA	P	202,29mg	Fruita	FE	S	6,30mg	Amanida completa	HDC	LIP	127,36g	Carn blanca magra /Fruita	LIP		31,70g			<table><tr><td>29</td><td>E</td><td>Ensalada de verdures de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>880,19</td><td>Crema de porros i carabassa amb tostons integrals</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>35,99g</td><td>Títot al curri amb nyoquis</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>190,30mg</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>6,41mg</td><td>Cous cous amb especies</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>107,50g</td><td>Peix blau /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>43,59g</td><td></td><td></td></tr></table>	29	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL	1º	880,19	Crema de porros i carabassa amb tostons integrals	PROT	2º	35,99g	Títot al curri amb nyoquis	CA	P	190,30mg	Fruita	FE	S	6,41mg	Cous cous amb especies	HDC	LIP	107,50g	Peix blau /Fruita	LIP		43,59g			<table><tr><td>30</td><td>E</td><td>Hummus de carlota</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>1026,80</td><td>Amanida completa</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>49,13g</td><td>Lasanya vegetal amb bolonyesa vegetal</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>566,48mg</td><td>Iogur natural</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>6,27mg</td><td>Broquetes de verdures</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>134,93g</td><td>Truita de formatge /Fruita</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>49,03g</td><td></td><td></td></tr></table>	30	E	Hummus de carlota	KCAL	1º	1026,80	Amanida completa	PROT	2º	49,13g	Lasanya vegetal amb bolonyesa vegetal	CA	P	566,48mg	Iogur natural	FE	S	6,27mg	Broquetes de verdures	HDC	LIP	134,93g	Truita de formatge /Fruita	LIP		49,03g			<table><tr><td></td><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr><tr><td></td><td>S</td><td></td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>LIP</td></tr></table>		E		KCAL		1º		PROT		2º		CA		P		FE		S		HDC		LIP		LIP	<table><tr><td></td><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr><tr><td></td><td>S</td><td></td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td><td></td><td>LIP</td></tr></table>		E		KCAL		1º		PROT		2º		CA		P		FE		S		HDC		LIP		LIP								
28	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL																																																																																																																																													
1º	782,41	Fideuà de verdures	PROT																																																																																																																																													
2º	39,61g	Abadejo cruixent casolà amb bajoquetes	CA																																																																																																																																													
P	202,29mg	Fruita	FE																																																																																																																																													
S	6,30mg	Amanida completa	HDC																																																																																																																																													
LIP	127,36g	Carn blanca magra /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	31,70g																																																																																																																																															
29	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL																																																																																																																																													
1º	880,19	Crema de porros i carabassa amb tostons integrals	PROT																																																																																																																																													
2º	35,99g	Títot al curri amb nyoquis	CA																																																																																																																																													
P	190,30mg	Fruita	FE																																																																																																																																													
S	6,41mg	Cous cous amb especies	HDC																																																																																																																																													
LIP	107,50g	Peix blau /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	43,59g																																																																																																																																															
30	E	Hummus de carlota	KCAL																																																																																																																																													
1º	1026,80	Amanida completa	PROT																																																																																																																																													
2º	49,13g	Lasanya vegetal amb bolonyesa vegetal	CA																																																																																																																																													
P	566,48mg	Iogur natural	FE																																																																																																																																													
S	6,27mg	Broquetes de verdures	HDC																																																																																																																																													
LIP	134,93g	Truita de formatge /Fruita	LIP																																																																																																																																													
	49,03g																																																																																																																																															
	E		KCAL																																																																																																																																													
	1º		PROT																																																																																																																																													
	2º		CA																																																																																																																																													
	P		FE																																																																																																																																													
	S		HDC																																																																																																																																													
	LIP		LIP																																																																																																																																													
	E		KCAL																																																																																																																																													
	1º		PROT																																																																																																																																													
	2º		CA																																																																																																																																													
	P		FE																																																																																																																																													
	S		HDC																																																																																																																																													
	LIP		LIP																																																																																																																																													

Colegio La Purísima (Alzira)

usuario: purisima_alzira
contraseña: 1438_purisima_alzira

Septiembre - 2026 MENU MENSUAL
LA PURISIMA ALZIRA

FRUTAS DE TEMPORADA:
Banana, Manzana
Melón, Piña
Ciruela
*Mín. 2 raciones pan integral/sem

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 menjadors 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.

<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP																																																												
E	KCAL																																																																																																																											
1º	PROT																																																																																																																											
2º	CA																																																																																																																											
P	FE																																																																																																																											
S	HDC																																																																																																																											
LIP	LIP																																																																																																																											
E	KCAL																																																																																																																											
1º	PROT																																																																																																																											
2º	CA																																																																																																																											
P	FE																																																																																																																											
S	HDC																																																																																																																											
LIP	LIP																																																																																																																											
E	KCAL																																																																																																																											
1º	PROT																																																																																																																											
2º	CA																																																																																																																											
P	FE																																																																																																																											
S	HDC																																																																																																																											
LIP	LIP																																																																																																																											
E	KCAL																																																																																																																											
1º	PROT																																																																																																																											
2º	CA																																																																																																																											
P	FE																																																																																																																											
S	HDC																																																																																																																											
LIP	LIP																																																																																																																											
E	KCAL																																																																																																																											
1º	PROT																																																																																																																											
2º	CA																																																																																																																											
P	FE																																																																																																																											
S	HDC																																																																																																																											
LIP	LIP																																																																																																																											
<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>LIP</td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP	LIP	<table><tr><td>9</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>810,75</td><td>Arroz tres delicias con salsa de soja</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>46,67g</td><td>Hamburguesa 100% pollo con pisto</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>276,69mg</td><td>Yogur natural</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>4,84mg</td><td>Berenjena rellena de verduras</td><td>HDC</td></tr><tr><td>LIP</td><td>69,53g</td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>LIP</td></tr><tr><td></td><td>37,60g</td><td></td><td></td></tr></table>	9	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL	1º	810,75	Arroz tres delicias con salsa de soja	PROT	2º	46,67g	Hamburguesa 100% pollo con pisto	CA	P	276,69mg	Yogur natural	FE	S	4,84mg	Berenjena rellena de verduras	HDC	LIP	69,53g	Pescado al limón /Fruta	LIP		37,60g			<table><tr><td>10</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>878,71</td><td>Quesadilla vegetal</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>33,52g</td><td>Lentejas a la hortelana con arroz integral</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>311,39mg</td><td>Fruta ECO</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>21,04g</td><td>Calabacín a la plancha</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	10	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL	1º	878,71	Quesadilla vegetal	PROT	2º	33,52g	Lentejas a la hortelana con arroz integral	CA	P	311,39mg	Fruta ECO	FE	S	21,04g	Calabacín a la plancha	HDC			Carne blanca magra /Fruta	LIP	<table><tr><td>11</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>792,95</td><td>Espaguetis integrales a la napolitana</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>34,80g</td><td>Merluza a la marinera</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>251,29mg</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>6,90mg</td><td>Ensalada completa</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	11	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	1º	792,95	Espaguetis integrales a la napolitana	PROT	2º	34,80g	Merluza a la marinera	CA	P	251,29mg	Fruta	FE	S	6,90mg	Ensalada completa	HDC			Revuelto de guisantes con jamón /Fruta	LIP																				
E	KCAL																																																																																																																											
1º	PROT																																																																																																																											
2º	CA																																																																																																																											
P	FE																																																																																																																											
S	HDC																																																																																																																											
LIP	LIP																																																																																																																											
E	KCAL																																																																																																																											
1º	PROT																																																																																																																											
2º	CA																																																																																																																											
P	FE																																																																																																																											
S	HDC																																																																																																																											
LIP	LIP																																																																																																																											
9	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																									
1º	810,75	Arroz tres delicias con salsa de soja	PROT																																																																																																																									
2º	46,67g	Hamburguesa 100% pollo con pisto	CA																																																																																																																									
P	276,69mg	Yogur natural	FE																																																																																																																									
S	4,84mg	Berenjena rellena de verduras	HDC																																																																																																																									
LIP	69,53g	Pescado al limón /Fruta	LIP																																																																																																																									
	37,60g																																																																																																																											
10	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																									
1º	878,71	Quesadilla vegetal	PROT																																																																																																																									
2º	33,52g	Lentejas a la hortelana con arroz integral	CA																																																																																																																									
P	311,39mg	Fruta ECO	FE																																																																																																																									
S	21,04g	Calabacín a la plancha	HDC																																																																																																																									
		Carne blanca magra /Fruta	LIP																																																																																																																									
11	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																									
1º	792,95	Espaguetis integrales a la napolitana	PROT																																																																																																																									
2º	34,80g	Merluza a la marinera	CA																																																																																																																									
P	251,29mg	Fruta	FE																																																																																																																									
S	6,90mg	Ensalada completa	HDC																																																																																																																									
		Revuelto de guisantes con jamón /Fruta	LIP																																																																																																																									
<table><tr><td>14</td><td>E</td><td>Ensalada fresca de temporada con fruta</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>877,23</td><td>Crema de legumbres con tostones integrales</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>35,30g</td><td>Fricandó de cerdo con arroz integral</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>194,92mg</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>7,41mg</td><td>Mazorca de maíz con sal</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Croquetas caseras de pescado /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	14	E	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL	1º	877,23	Crema de legumbres con tostones integrales	PROT	2º	35,30g	Fricandó de cerdo con arroz integral	CA	P	194,92mg	Fruta	FE	S	7,41mg	Mazorca de maíz con sal	HDC			Croquetas caseras de pescado /Fruta	LIP	<table><tr><td>15</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>797,54</td><td>Sopa de cocido con verduras y fideos</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>35,39g</td><td>Embutido valenciano con tomate</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>151,65mg</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>9,99mg</td><td>Escalivada</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	15	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL	1º	797,54	Sopa de cocido con verduras y fideos	PROT	2º	35,39g	Embutido valenciano con tomate	CA	P	151,65mg	Fruta	FE	S	9,99mg	Escalivada	HDC			Pescado al papillote /Fruta	LIP	<table><tr><td>16</td><td>E</td><td>Crema fría de melón</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>840,65</td><td>Macarrones integrales a la piamontesa</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>33,24g</td><td>Tortilla de calabacín con ensalada de hojas verdes</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>418,86mg</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>7,97mg</td><td>Coliflor gratinada</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	16	E	Crema fría de melón	KCAL	1º	840,65	Macarrones integrales a la piamontesa	PROT	2º	33,24g	Tortilla de calabacín con ensalada de hojas verdes	CA	P	418,86mg	Fruta	FE	S	7,97mg	Coliflor gratinada	HDC			Carne de ave /Fruta	LIP	<table><tr><td>17</td><td>E</td><td>Hummus de zanahoria</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>850,13</td><td>Ensalada completa</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>35,78g</td><td>Arròs rossejat</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>410,93mg</td><td>Yogur natural</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>6,38mg</td><td>Chips de boniato al horno</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Huevo /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	17	E	Hummus de zanahoria	KCAL	1º	850,13	Ensalada completa	PROT	2º	35,78g	Arròs rossejat	CA	P	410,93mg	Yogur natural	FE	S	6,38mg	Chips de boniato al horno	HDC			Huevo /Fruta	LIP	<table><tr><td>18</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>861,94</td><td>Coca de titaina valenciana</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>24,74g</td><td>Alubias blancas con verduras P/ECO</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>224,98mg</td><td>Fruta ECO</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>7,69mg</td><td>Champiñones gratinados</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	18	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL	1º	861,94	Coca de titaina valenciana	PROT	2º	24,74g	Alubias blancas con verduras P/ECO	CA	P	224,98mg	Fruta ECO	FE	S	7,69mg	Champiñones gratinados	HDC			Carne blanca magra /Fruta	LIP
14	E	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL																																																																																																																									
1º	877,23	Crema de legumbres con tostones integrales	PROT																																																																																																																									
2º	35,30g	Fricandó de cerdo con arroz integral	CA																																																																																																																									
P	194,92mg	Fruta	FE																																																																																																																									
S	7,41mg	Mazorca de maíz con sal	HDC																																																																																																																									
		Croquetas caseras de pescado /Fruta	LIP																																																																																																																									
15	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																									
1º	797,54	Sopa de cocido con verduras y fideos	PROT																																																																																																																									
2º	35,39g	Embutido valenciano con tomate	CA																																																																																																																									
P	151,65mg	Fruta	FE																																																																																																																									
S	9,99mg	Escalivada	HDC																																																																																																																									
		Pescado al papillote /Fruta	LIP																																																																																																																									
16	E	Crema fría de melón	KCAL																																																																																																																									
1º	840,65	Macarrones integrales a la piamontesa	PROT																																																																																																																									
2º	33,24g	Tortilla de calabacín con ensalada de hojas verdes	CA																																																																																																																									
P	418,86mg	Fruta	FE																																																																																																																									
S	7,97mg	Coliflor gratinada	HDC																																																																																																																									
		Carne de ave /Fruta	LIP																																																																																																																									
17	E	Hummus de zanahoria	KCAL																																																																																																																									
1º	850,13	Ensalada completa	PROT																																																																																																																									
2º	35,78g	Arròs rossejat	CA																																																																																																																									
P	410,93mg	Yogur natural	FE																																																																																																																									
S	6,38mg	Chips de boniato al horno	HDC																																																																																																																									
		Huevo /Fruta	LIP																																																																																																																									
18	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																									
1º	861,94	Coca de titaina valenciana	PROT																																																																																																																									
2º	24,74g	Alubias blancas con verduras P/ECO	CA																																																																																																																									
P	224,98mg	Fruta ECO	FE																																																																																																																									
S	7,69mg	Champiñones gratinados	HDC																																																																																																																									
		Carne blanca magra /Fruta	LIP																																																																																																																									
<table><tr><td>21</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>799,01</td><td>Espaguetis integrales a la italiana con albahaca fresca</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>32,85g</td><td>Merluza a la provenzal con brócoli</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>348,79mg</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>5,86mg</td><td>Patatas al gratén</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Albóndigas de pollo /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	21	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	1º	799,01	Espaguetis integrales a la italiana con albahaca fresca	PROT	2º	32,85g	Merluza a la provenzal con brócoli	CA	P	348,79mg	Fruta	FE	S	5,86mg	Patatas al gratén	HDC			Albóndigas de pollo /Fruta	LIP	<table><tr><td>22</td><td>E</td><td>Ensalada de temporada con granada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>739,60</td><td>Garbanzos con verduras</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>32,00g</td><td>Escalope de lomo (empanado casero) con pimientos</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>204,13mg</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>9,73mg</td><td>Ensalada completa</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Tortilla de atún y calabacín /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	22	E	Ensalada de temporada con granada	KCAL	1º	739,60	Garbanzos con verduras	PROT	2º	32,00g	Escalope de lomo (empanado casero) con pimientos	CA	P	204,13mg	Fruta	FE	S	9,73mg	Ensalada completa	HDC			Tortilla de atún y calabacín /Fruta	LIP	<table><tr><td>23</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>873,73</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>28,42g</td><td>Salmón al horno con zanahoria vichy</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>111,29mg</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>5,13mg</td><td>Habas rehogadas con ajos tiernos</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pavo con champiñones /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	23	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL	1º	873,73	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT	2º	28,42g	Salmón al horno con zanahoria vichy	CA	P	111,29mg	Fruta	FE	S	5,13mg	Habas rehogadas con ajos tiernos	HDC			Pavo con champiñones /Fruta	LIP	<table><tr><td>24</td><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>873,73</td><td>Sopa de ave con verduras ECO y fideos</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>28,42g</td><td>Pollo a l'ast (Infantil: Pollo deshuesado) con mazorca de maíz</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>111,29mg</td><td>Fruta ECO</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>5,13mg</td><td>Wok de verduras</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	24	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL	1º	873,73	Sopa de ave con verduras ECO y fideos	PROT	2º	28,42g	Pollo a l'ast (Infantil: Pollo deshuesado) con mazorca de maíz	CA	P	111,29mg	Fruta ECO	FE	S	5,13mg	Wok de verduras	HDC			Pescado al limón /Fruta	LIP	<table><tr><td>25</td><td>E</td><td>Gazpacho andaluz</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>870,19</td><td>Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>34,71g</td><td>Tortilla de patata con pan, tomate y jamón</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>315,45mg</td><td>Yogur natural</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>8,41mg</td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Crepes de pollo y espinacas /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	25	E	Gazpacho andaluz	KCAL	1º	870,19	Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta	PROT	2º	34,71g	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	CA	P	315,45mg	Yogur natural	FE	S	8,41mg	Cebolleta y pimiento rojo plancha	HDC			Crepes de pollo y espinacas /Fruta	LIP
21	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																									
1º	799,01	Espaguetis integrales a la italiana con albahaca fresca	PROT																																																																																																																									
2º	32,85g	Merluza a la provenzal con brócoli	CA																																																																																																																									
P	348,79mg	Fruta	FE																																																																																																																									
S	5,86mg	Patatas al gratén	HDC																																																																																																																									
		Albóndigas de pollo /Fruta	LIP																																																																																																																									
22	E	Ensalada de temporada con granada	KCAL																																																																																																																									
1º	739,60	Garbanzos con verduras	PROT																																																																																																																									
2º	32,00g	Escalope de lomo (empanado casero) con pimientos	CA																																																																																																																									
P	204,13mg	Fruta	FE																																																																																																																									
S	9,73mg	Ensalada completa	HDC																																																																																																																									
		Tortilla de atún y calabacín /Fruta	LIP																																																																																																																									
23	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																									
1º	873,73	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT																																																																																																																									
2º	28,42g	Salmón al horno con zanahoria vichy	CA																																																																																																																									
P	111,29mg	Fruta	FE																																																																																																																									
S	5,13mg	Habas rehogadas con ajos tiernos	HDC																																																																																																																									
		Pavo con champiñones /Fruta	LIP																																																																																																																									
24	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																																									
1º	873,73	Sopa de ave con verduras ECO y fideos	PROT																																																																																																																									
2º	28,42g	Pollo a l'ast (Infantil: Pollo deshuesado) con mazorca de maíz	CA																																																																																																																									
P	111,29mg	Fruta ECO	FE																																																																																																																									
S	5,13mg	Wok de verduras	HDC																																																																																																																									
		Pescado al limón /Fruta	LIP																																																																																																																									
25	E	Gazpacho andaluz	KCAL																																																																																																																									
1º	870,19	Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta	PROT																																																																																																																									
2º	34,71g	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	CA																																																																																																																									
P	315,45mg	Yogur natural	FE																																																																																																																									
S	8,41mg	Cebolleta y pimiento rojo plancha	HDC																																																																																																																									
		Crepes de pollo y espinacas /Fruta	LIP																																																																																																																									
<table><tr><td>28</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>782,41</td><td>Fideuà de verduras</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>39,61g</td><td>Abadejo crujiente casero con judías verdes</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>202,29mg</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>6,30mg</td><td>Ensalada completa</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	28	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	1º	782,41	Fideuà de verduras	PROT	2º	39,61g	Abadejo crujiente casero con judías verdes	CA	P	202,29mg	Fruta	FE	S	6,30mg	Ensalada completa	HDC			Carne blanca magra /Fruta	LIP	<table><tr><td>29</td><td>E</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>880,19</td><td>Crema de puerros y calabaza con tostones integrales</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>35,99g</td><td>Pavo al curry con gnocchis</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>190,30mg</td><td>Fruta</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>6,41mg</td><td>Cous cous con especias</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	29	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	1º	880,19	Crema de puerros y calabaza con tostones integrales	PROT	2º	35,99g	Pavo al curry con gnocchis	CA	P	190,30mg	Fruta	FE	S	6,41mg	Cous cous con especias	HDC			Pescado azul /Fruta	LIP	<table><tr><td>30</td><td>E</td><td>Hummus de zanahoria</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>1º</td><td>1026,80</td><td>Ensalada completa</td><td>PROT</td></tr><tr><td>2º</td><td>49,13g</td><td>Lasaña con boloñesa vegetal</td><td>CA</td></tr><tr><td>P</td><td>566,48mg</td><td>Yogur natural</td><td>FE</td></tr><tr><td>S</td><td>6,27mg</td><td>Brochetas de verduras</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Tortilla de queso /Fruta</td><td>LIP</td></tr></table>	30	E	Hummus de zanahoria	KCAL	1º	1026,80	Ensalada completa	PROT	2º	49,13g	Lasaña con boloñesa vegetal	CA	P	566,48mg	Yogur natural	FE	S	6,27mg	Brochetas de verduras	HDC			Tortilla de queso /Fruta	LIP	<table><tr><td></td><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr><tr><td></td><td>S</td><td></td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>LIP</td></tr></table>		E		KCAL		1º		PROT		2º		CA		P		FE		S		HDC				LIP	<table><tr><td></td><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr><tr><td></td><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr><tr><td></td><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr><tr><td></td><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr><tr><td></td><td>S</td><td></td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>LIP</td></tr></table>		E		KCAL		1º		PROT		2º		CA		P		FE		S		HDC				LIP
28	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																									
1º	782,41	Fideuà de verduras	PROT																																																																																																																									
2º	39,61g	Abadejo crujiente casero con judías verdes	CA																																																																																																																									
P	202,29mg	Fruta	FE																																																																																																																									
S	6,30mg	Ensalada completa	HDC																																																																																																																									
		Carne blanca magra /Fruta	LIP																																																																																																																									
29	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																																									
1º	880,19	Crema de puerros y calabaza con tostones integrales	PROT																																																																																																																									
2º	35,99g	Pavo al curry con gnocchis	CA																																																																																																																									
P	190,30mg	Fruta	FE																																																																																																																									
S	6,41mg	Cous cous con especias	HDC																																																																																																																									
		Pescado azul /Fruta	LIP																																																																																																																									
30	E	Hummus de zanahoria	KCAL																																																																																																																									
1º	1026,80	Ensalada completa	PROT																																																																																																																									
2º	49,13g	Lasaña con boloñesa vegetal	CA																																																																																																																									
P	566,48mg	Yogur natural	FE																																																																																																																									
S	6,27mg	Brochetas de verduras	HDC																																																																																																																									
		Tortilla de queso /Fruta	LIP																																																																																																																									
	E		KCAL																																																																																																																									
	1º		PROT																																																																																																																									
	2º		CA																																																																																																																									
	P		FE																																																																																																																									
	S		HDC																																																																																																																									
			LIP																																																																																																																									
	E		KCAL																																																																																																																									
	1º		PROT																																																																																																																									
	2º		CA																																																																																																																									
	P		FE																																																																																																																									
	S		HDC																																																																																																																									
			LIP																																																																																																																									