

3

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Verduras al vapor con patata (carlota, judías verdes y cebolla)
Filete de lomo de cerdo al orégano con chips caseros
Pan blanco - Yogur

723,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:36,9g - HC:65,5g AGS:11,3g - Azúcares:25,4g - Sal:1,9g

2 14

10

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Crema de verduras
Lomo adobado con patatas
Pan
Fruta fresca de temporada

485,8Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:60,8g AGS:3,7g - Azúcares:13,0g - Sal:3,4g

1 2 3 9 14

17

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Sopa de fideos
Jurel al azafrán
con quinoa y lenteja
Pan integral - Fruta fresca

561,2Kcal - Prot:28,3g - Lip:16,5g - HC:71,8g AGS:2,2g - Azúcares:12,0g - Sal:8,2g



1 2 3 4 12 14

24

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Lentejas con arroz
Magro con tomate
Pan
Fruta fresca

558,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:16,4g - HC:69,9g AGS:3,6g - Azúcares:12,0g - Sal:1,7g

1 14

JORNADA MOROS Y CRISTIANOS 31

OLLETA DELS MUSICS
LLONGANISSES DE LA TERRETA
PROFITEROLES



4

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Espaguetis boloñesa
Rustidera de merluza al horno
Pan integral
Fruta fresca de temporada

548,2Kcal - Prot:28,0g - Lip:17,0g - HC:66,9g AGS:3,4g - Azúcares:11,0g - Sal:1,6g

1 2 3 4 9 14

11

Ensalada templada de pasta, atún, queso, tomate y maíz
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y remolacha
Pan
Fruta fresca

652,5Kcal - Prot:29,1g - Lip:27,0g - HC:68,7g AGS:6,8g - Azúcares:11,0g - Sal:2,3g

1 2 3 4 14

18

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Pan
Fruta fresca

785,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:35,7g - HC:84,6g AGS:9,2g - Azúcares:11,1g - Sal:3,7g

1 2 3 9 14

25

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Crema de calabacín con picatostes caseros
Escalope de pollo
Pan integral
Fruta fresca

636,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:25,3g - HC:67,5g AGS:5,0g - Azúcares:11,2g - Sal:1,9g

1 3 4

5

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Guiso de pescado
Revuelto de huevo con champiñón
Pan blanco
Fruta fresca de temporada

493,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,5g - HC:46,1g AGS:4,8g - Azúcares:9,5g - Sal:2,3g

3 4 14

12

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Estofado de ternera
Bacaladilla con rebozado casero
Pan integral
Fruta fresca de temporada

557,6Kcal - Prot:28,1g - Lip:25,5g - HC:50,3g AGS:6,4g - Azúcares:9,7g - Sal:1,9g

1 4 14

19

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Pan
Yogur

583,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:23,6g - HC:58,0g AGS:6,8g - Azúcares:26,2g - Sal:1,7g

2 4

26

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón de la Vera
Huevos rellenos de atún y tomate
Pan
Fruta fresca

539,1Kcal - Prot:21,2g - Lip:21,6g - HC:56,8g AGS:3,9g - Azúcares:10,6g - Sal:1,5g

3 4 14

6

Rodajas de tomate con caballa y orégano
Arroz al horno con garbanzos (plato tradicional)
Pan blanco
Fruta fresca de temporada

702,4Kcal - Prot:30,8g - Lip:34,8g - HC:63,1g AGS:7,0g - Azúcares:9,1g - Sal:2,4g

2 4 9 14

13

Ensalada variada
Paella valenciana
Pan integral
Yogur

546,4Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,2g - HC:86,1g AGS:4,3g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g

1 2 3 4 5 6 9 14

20

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Macarrones ecológicos napolitana
Tiras de calamar con rebozado casero
Pan integral
Fruta fresca

571,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:17,9g - HC:73,7g AGS:2,8g - Azúcares:10,7g - Sal:2,3g

1 3 5 14

27

DIA NACIONAL DEL CELIACO
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
Arroz marinero
Yogur

500,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:15,8g - HC:65,9g AGS:4,7g - Azúcares:22,2g - Sal:1,4g



2 3 4 5 6 14

7

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Olleta de la huerta
Ragout de pavo en salsa
Pan integral
Fruta fresca de temporada

605,4Kcal - Prot:33,3g - Lip:18,3g - HC:69,6g AGS:3,7g - Azúcares:12,1g - Sal:1,8g

1 14

14

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca de temporada

599,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:22,0g - HC:73,0g AGS:5,9g - Azúcares:13,3g - Sal:1,6g

1 2 3 9 12 14

21

POSTRE CASERO
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Alubias marinera
Revuelto de huevo con calabacín
Pan
Brownie

1084,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:61,9g - HC:91,9g AGS:17,8g - Azúcares:33,3g - Sal:2,7g

1 2 3 5 8 9 14

28

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Sopa de pescado con fondo casero
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
Pan
Fruta fresca

645,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:21,6g - HC:82,7g AGS:4,9g - Azúcares:11,0g - Sal:2,7g

1 2 3 4 9 14



REALFISH

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor

Alérgenos:

- 1 GLUTEN
- 4 PESCADO
- 8 CACAHUETES
- 10 SESAMO
- 2 LACTEOS
- 5 MOLUSCO
- 9 FRUTOS CASCARA
- 11 MOSTAZA
- 3 HUEVO
- 6 CRUSTACEOS
- 7 SOJA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITOS