

SIN GLUTEN
***Solo condimentos permitidos

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar		1 Ensalada fresca de temporada Ensaladilla Arroz de secreto con calabaza y setas Fruta	2 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Lomo a la plancha con pimientos Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten boloñesa permitida Gallineta en salsa permitida Lácteo**	4 Ensalada ECO de temporada Alubias con verduras Merluza a la plancha con verduras Fruta ECO
Comida / Dinar	7 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la napolitana Merluza al horno con brócoli Fruta	8 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con maíz Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Lomo al horno con patatas Fruta	10 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Boquerones enharinados (maizena) con ensalada Yogur natural**	11 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta ECO
Comida / Dinar	14 FESTIVO	15 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Longanizas** con pisto Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Fabada vegetal Huevos al horno con tomate Fruta	17 Hummus de berenjena Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco Arroz de pescado Lácteo**	18 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta
Comida / Dinar	21 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras Bacalao al horno con zanahoria Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con tomate Magro con salsa permitida con verduras Fruta	23 Ensalada ECO de temporada Sopa de cocido con pasta sin gluten Pollo al horno con patatas Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Merluza enharinada casera (maizena) con verduras Yogur natural**	25 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patata con verduras Fruta
Comida / Dinar	28 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras Alitas de pollo al horno con patatas Fruta	29 Ensalada ECO de temporada Alubias con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta	30 Hummus con nachos Pasta sin gluten al pomodoro Huevos revueltos con setas Fruta ECO	31 Tosta sin gluten de guacamole Crema de verduras Lomo rebozado casero (maizena) con tomate Postre permitido	



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN GLUTEN, APLV
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar		1 Ensalada fresca de temporada Ensalada de patata, guisantes, atún y huevo Arroz de calabaza y setas Fruta	2 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Pollo al horno con pimientos Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa permitida (sin lácteos) Gallineta en salsa permitida Fruta	4 Ensalada ECO de temporada Alubias con verduras Merluza a la plancha con verduras Fruta ECO
Comida / Dinar	7 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la napolitana (sin lácteos) Merluza al horno con brócoli Fruta	8 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con maíz Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pollo al horno con patatas Fruta	10 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Boquerones enharinados (maizena) con ensalada Fruta	11 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta ECO
Comida / Dinar	14 FESTIVO	15 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Pollo a la plancha con pisto Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Fabada vegetal Huevos al horno con tomate Fruta	17 Hummus de berenjena Ensalada permitida Arroz de pescado Fruta	18 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta
Comida / Dinar	21 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras Bacalao al horno con zanahoria Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con tomate (sin lácteos) Pollo con salsa permitida y verduras Fruta	23 Ensalada ECO de temporada Sopa de cocido con pasta sin gluten Pollo al horno con patatas Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Merluza enharinada casera (maizena) con verduras Fruta	25 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patata con verduras Fruta
Comida / Dinar	28 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras Alitas de pollo al horno con patatas Fruta	29 Ensalada ECO de temporada Alubias con verduras Pollo a la jardinera Fruta	30 Hummus con nachos Pasta sin gluten al pomodoro (sin lácteos) Huevos revueltos con setas Fruta ECO	31 Tosta sin gluten de guacamole Crema de verduras Pollo rebozado casero (maizena) con tomate Postre permitido	



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN HUEVO, FRUTOS SECOS
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar		1 Ensalada fresca de temporada Ensalada de patata, guisantes y atún Arroz de secreto con calabaza y setas Fruta	2 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Lomo a la plancha con pimientos* Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa permitida Gallineta en salsa permitida Lácteo	4 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Merluza a la plancha con verduras Fruta ECO
Comida / Dinar	7 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la napolitana Merluza al horno con brócoli Fruta	8 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave con pasta especial Pollo al horno con maíz Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Lomo al horno con patatas Fruta	10 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Boquerones enharinados (sin huevo) con ensalada Yogur natural	11 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla (harina de garbanzos) de patatas y cebolla Fruta ECO
Comida / Dinar	14 FESTIVO	15 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Longanizas** con pisto Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Fabada vegetal Salmón al eneldo con tomate Fruta	17 Hummus de berenjena Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco Arroz de pescado Lácteo	18 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Pechuga de pollo con champiñones Fruta
Comida / Dinar	21 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras Bacalao al horno con zanahoria Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con tomate Magro con salsa permitida con verduras Fruta	23 Ensalada ECO de temporada Sopa de cocido pasta especial Pollo al horno con patatas Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Merluza enharinada casera (sin huevo) con verduras Yogur natural	25 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla (harina de garbanzos) de patata con verduras Fruta
Comida / Dinar	28 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras Alitas de pollo al horno con patatas Fruta	29 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras ECO Albóndigas** a la jardinera Fruta	30 Hummus con nachos Pasta especial al pomodoro Boquerones enharinados (sin huevo) Fruta ECO	31 Tosta con guacamole Crema de verduras Lomo empanado casero (sin huevo) con tomate Postre permitido	



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

HIPOCALÓRICA - HIPOSÓDICO
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g; Tortilla - 1 porción;
Guarniciones HC - 30g; Sopa - 90g

***Sin añadir sal a las comidas

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar		1 Ensalada fresca de temporada Ensalada de patata, guisantes, atún y huevo Arroz de secreto, calabaza y setas Fruta	2 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Pollo al horno con pimientos Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Pasta con tomate y verduras Gallineta a la plancha con verduras Lácteo	4 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Merluza a la plancha con verduras Fruta ECO
Comida / Dinar	7 Ensalada fresca de temporada Pasta integral napolitana Merluza al horno con brócoli Fruta	8 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con maíz Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pollo al horno con patatas Fruta	10 Hummus de garbanzos Arroz tres delicias Verduras a la parrilla Yogur natural	11 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta ECO
Comida / Dinar	14 FESTIVO	15 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Pollo a la plancha con pisto Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Fabada vegetal Huevos al horno con tomate Fruta	17 Hummus de berenjena Ensalada permitida Arroz de pescado Lácteo	18 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Pechuga de pollo con champiñones Fruta
Comida / Dinar	21 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras Bacalao al horno con zanahoria Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Macarrones con tomate Magro con salsa permitida y arroz pilaf Fruta	23 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Merluza a la plancha con verduras Yogur natural	25 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patata con verduras Fruta
Comida / Dinar	28 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras Alitas de pollo al horno con patatas Fruta	29 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras ECO Pollo a la jardinera Fruta	30 Hummus* con zanahoria Espaguetis al pomodoro Huevos revueltos con setas Fruta ECO	31 Tosta con guacamole Crema de verduras Lomo a la plancha con calabacín Postre permitido	



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN FRUTOS SECOS
*** Sólo condimentos permitido

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar		1 Ensalada permitida Ensalada de patata, guisantes, atún y huevo Arroz de secreto con calabaza y setas Fruta	2 Ensalada ECO permitida Crema de verduras Lomo a la plancha con pimientos Fruta	3 Ensalada permitida Pasta con boloñesa permitida Gallineta en salsa permitida Lácteo	4 Ensalada ECO permitida Lentejas con verduras P/ECO Merluza a la plancha con verduras Fruta ECO
Comida / Dinar	7 Ensalada permitida Pasta integral napolitana Merluza al horno con brócoli Fruta	8 Ensalada ECO permitida Sopa de ave Pollo al horno con maíz Fruta	9 Ensalada permitida Crema de verduras Lomo al horno con patatas Fruta	10 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Boquerones enharinados caseros con ensalada permitida Yogur natural	11 Ensalada ECO permitida Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta ECO
Comida / Dinar	14 FESTIVO	15 Ensalada ECO permitida Crema de verduras Longanizas** con pisto Fruta	16 Ensalada permitida Fabada vegetal Huevos al horno con tomate Fruta	17 Hummus de berenjena Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco Arroz de pescado Lácteo	18 Ensalada ECO permitida Lentejas con verduras P/ECO Pechuga de pollo con champiñones Fruta
Comida / Dinar	21 Ensalada permitida Hervido de verduras Bacalao lactonesa con zanahoria Fruta	22 Ensalada permitida Macarrones con tomate Magro con salsa permitida con verduras Fruta	23 Ensalada ECO permitida Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta	24 Ensalada permitida Arroz de verduras Merluza enharinada casera con verduras Yogur natural	25 Ensalada ECO permitida Garbanzos con verduras Tortilla de patata con verduras Fruta
Comida / Dinar	28 Ensalada permitida Paella de verduras Alitas de pollo al horno con patatas Fruta	29 Ensalada ECO permitida Lentejas con verduras ECO Albóndigas** a la jardinera Fruta	30 Hummus* con zanahoria Espaguetis al pomodoro** Huevos revueltos con setas Fruta ECO	31 Tosta* con guacamole Crema de verduras Lomo empanado casero con tomate Postre permitido	



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN LACTOSA/APLV
**solo condimentos permitidos

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar		1 Ensalada fresca de temporada Ensalada de patata, guisantes, atún y huevo Arroz de calabaza y setas Fruta	2 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Pollo al horno con pimientos Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Pasta con boloñesa permitida (sin lácteos) Gallineta en salsa permitida Fruta	4 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Merluza a la plancha con verduras Fruta ECO
Comida / Dinar	7 Ensalada fresca de temporada Pasta integral a la napolitana (sin lácteos) Merluza al horno con brócoli Fruta	8 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con maíz Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pollo al horno con patatas Fruta	10 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Boquerones enharinados caseros con ensalada permitida Fruta	11 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta ECO
Comida / Dinar	14 FESTIVO	15 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Pollo a la plancha con pisto Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Fabada vegetal Huevos al horno con tomate Fruta	17 Hummus de berenjena Ensalada permitida Arroz de pescado Fruta	18 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Pechuga de pollo con champiñones Fruta
Comida / Dinar	21 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras Bacalao al horno con zanahoria Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Macarrones con tomate (sin lácteos) Pollo con salsa permitida y verduras Fruta	23 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Merluza enharinada casera con verduras Fruta	25 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patata con verduras Fruta
Comida / Dinar	28 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras Alitas de pollo al horno con patatas Fruta	29 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras ECO Pollo a la jardinera Fruta	30 Hummus con nachos Espaguetis al pomodoro (sin lácteos) Huevos revueltos con setas Fruta ECO	31 Tosta con guacamole Crema de verduras Pollo empanado casero con tomate Postre permitido	



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN PESCADO, MARISCO

***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar		1 Ensalada fresca de temporada Ensalada de patata, guisantes y huevo Arroz de secreto con calabaza y setas Fruta	2 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Lomo a la plancha con pimientos Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Pasta con boloñesa Asado de verduras Lácteo	4 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Coliflor gratinada Fruta ECO
Comida / Dinar	7 Ensalada fresca de temporada Pasta integral napolitana Carne a la plancha con brócoli Fruta	8 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con maíz Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Lomo al horno con patatas Fruta	10 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Verduras a la parrilla Yogur natural	11 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta ECO
Comida / Dinar	14 FESTIVO	15 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Longanizas** con pisto Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Fabada vegetal Huevos al horno con tomate Fruta	17 Hummus de berenjena Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco Arroz de verduras y legumbres Lácteo	18 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Pechuga de pollo con champiñones Fruta
Comida / Dinar	21 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras Revuelto de bacon* y queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Macarrones con tomate Goulash de magro con verduras Fruta	23 Ensalada ECO de temporada Sopa de cocido Pollo al horno con patatas Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Tortilla de verduras con verduras Yogur natural	25 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patata con verduras Fruta
Comida / Dinar	28 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras Alitas de pollo al horno con patatas Fruta	29 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras ECO Albóndigas** a la jardinera Fruta	30 Hummus con nachos Espaguetis al pomodoro Huevos revueltos con setas Fruta ECO	31 Tosta con guacamole Crema de verduras Lomo empanado casero con tomate Postre permitido	



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN LEGUMBRES
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar		1 Ensalada fresca de temporada Ensalada de patata, atún y huevo Arroz de calabaza y setas Fruta	2 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Pollo al horno con pimientos Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Patatas con boloñesa permitida Gallineta en salsa permitida Lácteo	4 Ensalada ECO de temporada Hervido de acelgas Merluza a la plancha con verduras Fruta ECO
Comida / Dinar	7 Ensalada fresca de temporada Patatas a la napolitana con queso Merluza al horno con brócoli Fruta	8 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave con verduras Pollo al horno con maíz Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pollo al horno con patatas Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Merluza a la plancha con ensalada Yogur natural	11 Ensalada ECO de temporada Hervido de verduras* Tortilla de patata y cebolla Fruta ECO
Comida / Dinar	14 FESTIVO	15 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Pollo a la plancha con pisto Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Espinacas salteadas Huevos al horno con tomate Fruta	17 Champiñones salteados Ensalada permitida Arroz de pescado Lácteo	18 Ensalada ECO de temporada Hervido de acelgas Pechuga de pollo con champiñones Fruta
Comida / Dinar	21 Ensalada fresca de temporada Hervido de patata, cebolla, zanahoria Bacalao al horno con zanahoria Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Patatas con tomate Pollo con salsa permitida y verduras Fruta	23 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave con verduras Pollo al horno con patatas Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Merluza a la plancha con verduras Yogur natural	25 Ensalada ECO de temporada Hervido de verduras Tortilla de patata con verduras Fruta
Comida / Dinar	28 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras Alitas de pollo al horno con patatas Fruta	29 Ensalada ECO de temporada Quinoa especiada Pollo a la plancha Fruta	30 Nachos con queso Patatas al pomodoro Huevos revueltos con setas Fruta ECO	31 Ensalada permitida Crema de verduras Pollo horno con tomate Postre permitido	



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar		1 Ensalada fresca de temporada Ensalada de patata, guisantes y huevo Arroz de calabaza y setas Fruta	2 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Bocaditos vegetales con pimientos Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Pasta a la boloñesa vegetal Asado de verduras Lácteo	4 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Coliflor gratinada Fruta ECO
Comida / Dinar	7 Ensalada fresca de temporada Pasta integral napolitana Albóndigas vegetales con brócoli Fruta	8 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal Hamburguesa de legumbres con maíz Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla francesa con patatas Fruta	10 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Verduras a la parrilla Yogur natural	11 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta ECO
Comida / Dinar	14 FESTIVO	15 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y mozzarella Pastel de verduras Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Fabada vegetal Huevos al horno con tomate Fruta	17 Hummus de berenjena con rosquilletas Ensalada permitida Arroz de verduras y legumbres Lácteo	18 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Champiñones a la crema Fruta
Comida / Dinar	21 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras Revuelto de queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Macarrones con tomate Soja texturizada en salsa con verduras Fruta	23 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegetal con patatas Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Tortilla de verduras con verduras Yogur natural	25 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patata con verduras Fruta
Comida / Dinar	28 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras Hamburguesa vegetal con patatas Fruta	29 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras ECO Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta	30 Hummus con nachos Espaguetis al pomodoro Huevos revueltos con setas Fruta ECO	31 Tosta con guacamole Crema de verduras Verduras a la parrilla Postre permitido	



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

DIABÉTICA (5 RACIONES)

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar		1 Ensalada fresca de temporada Ensalada de patata (65g 1R), guisantes, atún y huevo Arroz de secreto, calabaza y setas (120g 3R) Fruta (100g 1R)	2 Ensalada ECO de temporada Crema de legumbres (200g 4R) Lomo a la plancha con pimientos italianos Fruta (100g 1R)	3 Ensalada fresca de temporada Pasta a la boloñesa (155g 3,5R) Gallineta a la plancha con verduras Yogur natural (1ud 0,5R) Pan (20g 1R)	4 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras (150g 3R) Merluza a la plancha con verduras Fruta (100g 1R) Pan (20g 1R)
Comida / Dinar	7 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (180g 4R) Merluza al horno con brócoli Fruta (100g 1R)	8 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave (90g 2R) Pollo al horno con maíz (50g 1R) Fruta (100g 1R) Pan (20g 1R)	9 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras (patatas c. 195g 3R) Lomo al horno con patatas patatas a. (35g 1R) Fruta (100g 1R)	10 Hummus de garbanzos (100g 1R) Arroz (140g 3,5R) con verduras Merluza a la plancha con ensalada Yogur natural (1ud 0,5R)	11 Ensalada ECO de temporada Garbanzos (150g 3R) con verduras Tortilla de patata y cebolla(120g 1R) Fruta (100g 1R)
Comida / Dinar	14 FESTIVO	15 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes (patatas c. 195g 3R, 100g guisantes 1R) Pollo a la plancha con pisto Fruta (100g 1R)	16 Ensalada fresca de temporada Alubias (150g 3R) con verduras Huevos al horno con tomate Fruta (100g 1R) Pan (20g 1R)	17 Hummus de berenjena (100g 1R) con bastoncitos de zanahorias Ensalada permitida Arroz (140g 3,5R) de pescado Yogur natural (1ud 0,5R)	18 Ensalada ECO de temporada Lentejas (150g 3R) con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta (100g 1R) Pan (20g 1R)
Comida / Dinar	21 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras (patata c. 195g 3R) Bacalao al horno con zanahoria Fruta (100g 1R) Pan (20g 1R)	22 Ensalada fresca de temporada Macarrones (180g 4R) genovesa Goulash de magro con verduras Fruta (100g 1R)	23 Ensalada ECO de temporada Sopa de cocido (90g 2R) Pollo al horno con patata a. (70g 2R) Fruta (100g 1R)	24 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras (140g 3,5R) Merluza a la plancha con verduras Yogur natural (1ud 0,5R) Pan (20g 1R)	25 Ensalada ECO de temporada Garbanzos (150g 3R) con verduras Tortilla de patata (120g 1R) con verduras Fruta (100g 1R)
Comida / Dinar	28 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras (120g 3R) Alitas de pollo al horno con patatas a. (35g 1R) Fruta (100g 1R)	29 Ensalada ECO de temporada Lentejas (200g 4R) con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta (100g 1R)	30 Hummus de garbanzos (100g 1R) con bastoncitos de zanahorias Espaguetis al pomodoro (135g 3R) Huevos revueltos con setas Fruta (100g 1R)	31 Tosta (30g 1,5R) con guacamole Crema de verduras (patatas c. 195g 3R) Lomo a la plancha con tomate Yogur natural (1ud 0,5R)	



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

oct-24	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEM 1		Puré de magro: calabaza, zanahoria, puerro y patata. Triturado de fruta natural	Puré de bacalao; patata, tomate, puerro, brócoli Triturado de fruta natural	Puré de gallineta; patata, tomate, cebolla, calabacín Triturado de fruta natural/Yogur natura	Puré de lentejas; boniato, zanahoria, puerro, tomate. Triturado de fruta natural
SEM 2	Puré de merluza; tomate, patata, zanahoria, brócoli Triturado de fruta natural	Puré de pollo; boniato, zanahoria, cebolla, tomate. Triturado de fruta natural	Puré de magro; patata, tomate, cebolla, judías verdes. Triturado de fruta natural	Puré de bacalao; patata, tomate, puerro, calabacín Triturado de fruta natural/Yogur natura	Puré de garbanzos: tomate, zanahoria, puerro y patata. Triturado de fruta natural
SEM 3	FESTIVO	Puré de guisantes y pollo; patata, tomate, zanahoria. Triturado de fruta natural	Puré de alubias; patata, tomate, zanahoria, calabacín. Triturado de fruta natural	Puré de merluza; patata, tomate, puerro, judías verdes Triturado de fruta natural/Yogur natura	Puré de lentejas; patata, tomate, puerro, brócoli Triturado de fruta natural/Yogur natura
SEM 4	Puré de bacalao; calabacín, cebolla, puerro y patata. Triturado de fruta natural	Puré de magro; calabaza, patata, zanahoria, cebolla. Triturado de fruta natural	Puré de pollo; boniato, zanahoria, cebolla, tomate. Triturado de fruta natural	Puré de merluza zanahoria, patata, calabacín. Triturado de fruta natural/Yogur natura	Puré de garbanzos: tomate, zanahoria, puerro y patata. Triturado de fruta natural
SEM 5	Puré de pollo; boniato, zanahoria, cebolla, tomate. Triturado de fruta natural	Puré de lentejas; boniato, calabaza, cebolla. Triturado de fruta natural	Puré de bacalao; cebolla, calabacín patata, zanahoria. Triturado de fruta natural	Puré de magro; cebolla zanahoria, patata, judías verdes. Triturado de fruta natural/Yogur natura	

Octubre - 2024 MENU MENSUAL LA PURISMA PALMA ADAPTADO

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Manzana
Banana, Kiwi
Persimon

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1414

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisado por la nutricionista colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los comensales, razones éticas, alergias y otras patologías etc. La evaluación nutricional está basada en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro.

1	2	3	4
<p>1</p> <p>E Tortilla francesa con verduras</p> <p>1º Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza)</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Judías verdes salteadas Tosta de hummus /Fruta</p> <p>KCAL 702,85 PROT 30,63g CA 101,32mg FE 5,28mg HDC 69,71g LIP 33,50g</p>	<p>2</p> <p>E Crema festival de legumbres</p> <p>1º Bacalao al horno</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 660,05 PROT 32,59g CA 204,84mg FE 8,88mg HDC 91,44g LIP 18,92g</p>	<p>3</p> <p>E Pasta a la italiana</p> <p>1º Gallineta a la marinera con calabacín al horno</p> <p>2º Lácteo</p> <p>P Sopa minestrone Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p> <p>KCAL 634,19 PROT 34,00g CA 346,90mg FE 5,85mg HDC 112,53g LIP 23,07g</p>	<p>4</p> <p>E Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>1º Lomo al horno con zanahoria</p> <p>2º Fruta ECO</p> <p>P Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p> <p>KCAL 806,89 PROT 37,96g CA 131,63mg FE 9,96mg HDC 90,93g LIP 48,11g</p>
<p>7</p> <p>E Espaguetis integrales a la napolitana con queso</p> <p>1º Merluza al horno con brócoli</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</p> <p>KCAL 613,50 PROT 33,13g CA 442,48mg FE 5,05mg HDC 69,23g LIP 22,83g</p>	<p>8</p> <p>E Sopa de ave con verduras ECO y fideos</p> <p>1º Pollo deshuesado con patatas</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Champiñones gratinados Pescado azul /Fruta</p> <p>KCAL 643,70 PROT 27,34g CA 98,45mg FE 3,89mg HDC 85,54g LIP 31,14g</p>	<p>9</p> <p>E Crema mediterránea de verduras de temporada</p> <p>1º Lomo al horno con berenjena</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Crema de calabaza Quesadillas caseras /Fruta</p> <p>KCAL 716,35 PROT 24,95g CA 90,89mg FE 5,94mg HDC 67,09g LIP 54,11g</p>	<p>10</p> <p>E Arroz tres delicias</p> <p>1º Bacalao al horno con Tomate al horno</p> <p>2º Lácteo sin azúcar</p> <p>P Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta</p> <p>KCAL 693,01 PROT 34,70g CA 405,39mg FE 3,33mg HDC 64,43g LIP 32,47g</p>
<p>14</p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 389,92 PROT 17,48g CA 66,97mg FE 52,21g HDC 13,20g</p>	<p>15</p> <p>E Crema de guisantes</p> <p>1º Pechuga de pollo plancha con calabaza</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Crema de puerros Fajita casera /Fruta</p> <p>KCAL 662,11 PROT 22,29g CA 156,30mg FE 7,29mg HDC 79,50g LIP 28,93g</p>	<p>16</p> <p>E Puré de alubias blancas con verduras P/ECO</p> <p>1º Tortilla francesa con calabacín</p> <p>2º Fruta ECO</p> <p>P Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 519,69 PROT 21,15g CA 363,23mg FE 1,79mg HDC 84,45g LIP 10,91g</p>	<p>17</p> <p>E Arroz de pescado</p> <p>1º</p> <p>2º Lácteo sin azúcar</p> <p>P Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL 593,85 PROT 42,18g CA 92,65mg FE 7,88mg HDC 64,71g LIP 18,58g</p>
<p>18</p> <p>E Lentejas con verduras</p> <p>1º Pechuga de pollo a la plancha con champiñones</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Verduritas estofadas con pollo Huevos al plato /Fruta</p> <p>KCAL 519,69 PROT 21,15g CA 363,23mg FE 1,79mg HDC 84,45g LIP 10,91g</p>	<p>21</p> <p>E Crema de verduras de temporada</p> <p>1º Bacalao al horno con zanahoria</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Mazorca de maíz con sal Pescado azul /Fruta</p> <p>KCAL 387,34 PROT 16,15g CA 103,71mg FE 2,98mg HDC 42,62g LIP 17,59g</p>	<p>22</p> <p>E Macarrones con champiñón</p> <p>1º Goulash de magro con verduras</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p> <p>KCAL 776,15 PROT 34,39g CA 159,52mg FE 6,55mg HDC 109,97g LIP 23,70g</p>	<p>23</p> <p>E Sopa de cocido</p> <p>1º Pollo al romero con berenjena</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL 644,06 PROT 49,17g CA 131,86mg FE 6,80mg HDC 58,00g LIP 30,38g</p>
<p>24</p> <p>E Arroz de verduras</p> <p>1º Filete de merluza plancha con calabacín</p> <p>2º Lácteo sin azúcar</p> <p>P Crema de berenjena y queso crema Carne magra de cerdo /Fruta</p> <p>KCAL 579,73 PROT 30,89g CA 443,77mg FE 2,94mg HDC 70,14g LIP 19,19g</p>	<p>25</p> <p>E Puré de garbanos con verduras</p> <p>1º Tortilla francesa</p> <p>2º Fruta ECO</p> <p>P Cebolleta y pimiento rojo plancha Lasaña de calabacín /Fruta</p> <p>KCAL 473,63 PROT 17,95g CA 141,20mg FE 6,40mg HDC 53,13g LIP 21,15g</p>	<p>28</p> <p>E Paella de verduras</p> <p>1º Pollo deshuesado con patatas al horno</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Tomate con atún, huevo duro y olivas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p> <p>KCAL 683,90 PROT 24,21g CA 101,12mg FE 4,38mg HDC 116,49g LIP 13,89g</p>	<p>29</p> <p>E Lentejas pardinas estofadas con verduras</p> <p>1º Bacalao al horno</p> <p>2º Fruta</p> <p>P Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL 734,73 PROT 42,28g CA 136,61mg FE 8,86mg HDC 92,68g LIP 22,36g</p>
<p>30</p> <p>E Espaguetis integrales con boloñesa vegetal</p> <p>1º Tortilla de setas</p> <p>2º Fruta ECO</p> <p>P Couscous con calabacín y cebolla Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL 703,63 PROT 28,80g CA 146,94mg FE 7,52mg HDC 106,27g LIP 19,08g</p>	<p>31</p> <p>E Crema de calabaza y boniato asado P/ECO</p> <p>1º Lomo de cerdo a la plancha con parrillada de verduras</p> <p>2º Postre casero</p> <p>P Tajin de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL 600,37 PROT 21,14g CA 131,81mg FE 4,33mg HDC 71,94g LIP 35,46g</p>		