

Colegio La Presentación

usuario: la_presentacion

contraseña: 1228_la_presentacion

Setembre - 2026 MENU MENSUAL
LA PRESENTACION

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: 1228

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.

E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP
E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	9 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 810,75 ARRÒS tres delícies amb salsa de soja 46,67g 276,69mg 4,84mg 69,53g 37,60g Hamburguesa 100% pollastre amb samfaina Iogur natural Albergínia farcida de verdures Peix a la llima /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	10 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 878,71 "Quesadilla" vegetal 33,52g 311,39mg 8,29mg 138,73g 21,04g Llenties a l'hortolana amb arròs integral Fruita ECO Carabasseta a la plantxa Carn blanca magra /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	11 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada 792,95 Espaguetis integrals a la napolitana 34,80g 251,29mg 6,90mg 109,18g 24,56g Lluç a la marinera Fruita Amanida completa Remenat de pèsols amb pernil /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP
14 E 1º 2º P S Ensalada fresca de temporada amb fruita 877,23 35,30g 194,92mg 7,41mg 107,26g 34,14g Crema de llegums amb tostons integrals Fricandó de porc amb arròs integral Fruita Panolla amb sal Croquetes casolanes de peix /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	15 E 1º 2º P S Crema freda de meló 840,65 33,24g 418,86mg 7,97mg 100,68g 34,45g Macarrons integrals a la piemontesa Truita de carbassó amb amanida de fulles verdes Fruita Coliflor gratinada Carn d'au /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	16 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 811,51 34,23g 151,95mg 8,19mg 96,27g 37,37g Sopa d'olla amb verdures i fideus Llonganisses amb creïlles rostides al pebre roig Fruita Escalivada Peix al papillote /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	17 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada 821,92 38,26g 558,23mg 4,65mg 71,75g 41,71g Pernil cuït i formatge manxec Arròs rossejat Iogur natural Xips de moniato al forn Ou /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	18 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 861,94 24,74g 224,98mg 7,69mg 110,11g 37,50g Coca de titaina valenciana Fesols amb verdures ecològiques P/ECO Fruita ECO Xampinyons gratinats Carn blanca magra /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP
21 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada 799,01 32,85g 348,79mg 5,86mg 116,96g 24,58g Espaguetis integrals a la italiana amb alfàbega fresca Lluç a la provençal amb bròquil Fruita Creïlles al gratén Mandonguilles de pollastre /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	22 E 1º 2º P S Ensalada de temporada amb magrana 816,00 45,93g 121,43mg 86,29g 48,59g Llenties amb verdures de temporada Escalopets de llom planxa amb pebrots Fruita Amanida completa Truita de tonyina i carabasseta /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	23 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 805,65 29,03g 96,90mg 4,69mg 100,36g 32,78g Arròs a la cubana (tomaca i ou) Aladrocs en tempura Fruita Faves saltejades amb alls tendres Titot amb xampinyons /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	24 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 846,73 42,92g 157,02mg 5,90mg 98,31g 39,77g Sopa d'au amb verdures ECO i fideus Pollastre a l'ast (Infantil: Pollastre desossat) amb panolla Fruita ECO Wok de verdures Peix a la llima /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	25 E 1º 2º P S Gaspaxxo andalús 870,19 34,71g 315,45mg 8,41mg 111,47g 32,38g Ensalada de cigrons, quinoa, vegetals i formatge feta Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil Iogur natural Ceba tendra i pimentó roig plantxa Crepes de pollastre i espinacs /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP
28 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada 819,52 38,43g 461,38mg 5,92mg 125,18g 37,18g Pasta en salsa de formatge Abadejo cruixent casolà amb bajoquetes Fruita Amanida completa Carn blanca magra /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	29 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada 837,49 31,33g 184,25mg 5,99mg 81,65g 43,33g Crema de porros i carabassa amb tostons integrals Titot al curri amb creïlles Fruita Cous cous amb especes Peix blau /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	30 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 784,72 40,25g 360,43mg 121,53g 35,71g Calamars en salsa de tomaca (Infantil: Lluç) Fideuà de verdures i soja amb pak choi Iogur natural Broquetes de verdures Truita de formatge /Fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP

Colegio La Presentación

usuario: la_presentacion

contraseña: 1228_la_presentacion

Septiembre - 2026 MENU MENSUAL
LA PRESENTACION

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Melón, Piña
Ciruela

*Mín. 2 raciones pan integral/sem

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1228

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 pre-
paran 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></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	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></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	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></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	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></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	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></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP																																									
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
LIP																																																																																																								
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
LIP																																																																																																								
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
LIP																																																																																																								
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
LIP																																																																																																								
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
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></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	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></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP		<table><tr><td>9</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>810,75</td></tr><tr><td>1º</td><td>Arroz tres delicias con salsa de soja</td><td>PROT 46,67g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Hamburguesa 100% pollo con pisto</td><td>CA 276,69mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Yogur natural</td><td>FE 4,84mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Berenjena rellena de verduras</td><td>HDC 69,53g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>LIP 37,60g</td></tr></table>	9	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E	810,75	1º	Arroz tres delicias con salsa de soja	PROT 46,67g	2º	Hamburguesa 100% pollo con pisto	CA 276,69mg	P	Yogur natural	FE 4,84mg	S	Berenjena rellena de verduras	HDC 69,53g	LIP	Pescado al limón /Fruta	LIP 37,60g	<table><tr><td>10</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>878,71</td></tr><tr><td>1º</td><td>Quesadilla vegetal</td><td>PROT 33,52g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Lentejas a la hortelana con arroz integral</td><td>CA 311,39mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 8,29mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Calabacín a la plancha</td><td>HDC 138,73g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>LIP 21,04g</td></tr></table>	10	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E	878,71	1º	Quesadilla vegetal	PROT 33,52g	2º	Lentejas a la hortelana con arroz integral	CA 311,39mg	P	Fruta ECO	FE 8,29mg	S	Calabacín a la plancha	HDC 138,73g	LIP	Carne blanca magra /Fruta	LIP 21,04g	<table><tr><td>11</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>792,95</td></tr><tr><td>1º</td><td>Espaguetis integrales a la napolitana</td><td>PROT 34,80g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Merluza a la marinera</td><td>CA 251,29mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,90mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Ensalada completa</td><td>HDC 109,18g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</td><td>LIP 24,56g</td></tr></table>	11	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E	792,95	1º	Espaguetis integrales a la napolitana	PROT 34,80g	2º	Merluza a la marinera	CA 251,29mg	P	Fruta	FE 6,90mg	S	Ensalada completa	HDC 109,18g	LIP	Revuelto de guisantes con jamón /Fruta	LIP 24,56g																
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
LIP																																																																																																								
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
LIP																																																																																																								
9	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																						
E	810,75																																																																																																							
1º	Arroz tres delicias con salsa de soja	PROT 46,67g																																																																																																						
2º	Hamburguesa 100% pollo con pisto	CA 276,69mg																																																																																																						
P	Yogur natural	FE 4,84mg																																																																																																						
S	Berenjena rellena de verduras	HDC 69,53g																																																																																																						
LIP	Pescado al limón /Fruta	LIP 37,60g																																																																																																						
10	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																						
E	878,71																																																																																																							
1º	Quesadilla vegetal	PROT 33,52g																																																																																																						
2º	Lentejas a la hortelana con arroz integral	CA 311,39mg																																																																																																						
P	Fruta ECO	FE 8,29mg																																																																																																						
S	Calabacín a la plancha	HDC 138,73g																																																																																																						
LIP	Carne blanca magra /Fruta	LIP 21,04g																																																																																																						
11	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																						
E	792,95																																																																																																							
1º	Espaguetis integrales a la napolitana	PROT 34,80g																																																																																																						
2º	Merluza a la marinera	CA 251,29mg																																																																																																						
P	Fruta	FE 6,90mg																																																																																																						
S	Ensalada completa	HDC 109,18g																																																																																																						
LIP	Revuelto de guisantes con jamón /Fruta	LIP 24,56g																																																																																																						
<table><tr><td>14</td><td>Ensalada fresca de temporada con fruta</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>877,23</td></tr><tr><td>1º</td><td>Crema de legumbres con tostones integrales</td><td>PROT 35,30g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fricandó de cerdo con arroz integral</td><td>CA 194,92mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 7,41mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Mazorca de maíz con sal</td><td>HDC 107,26g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Croquetas caseras de pescado /Fruta</td><td>LIP 34,14g</td></tr></table>	14	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL	E	877,23	1º	Crema de legumbres con tostones integrales	PROT 35,30g	2º	Fricandó de cerdo con arroz integral	CA 194,92mg	P	Fruta	FE 7,41mg	S	Mazorca de maíz con sal	HDC 107,26g	LIP	Croquetas caseras de pescado /Fruta	LIP 34,14g	<table><tr><td>15</td><td>Crema fría de melón</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>840,65</td></tr><tr><td>1º</td><td>Macarrones integrales a la piemontesa</td><td>PROT 33,24g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Tortilla de calabacín con ensalada de hojas verdes</td><td>CA 418,86mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 7,97mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Coliflor gratinada</td><td>HDC 100,68g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>LIP 34,45g</td></tr></table>	15	Crema fría de melón	KCAL	E	840,65	1º	Macarrones integrales a la piemontesa	PROT 33,24g	2º	Tortilla de calabacín con ensalada de hojas verdes	CA 418,86mg	P	Fruta	FE 7,97mg	S	Coliflor gratinada	HDC 100,68g	LIP	Carne de ave /Fruta	LIP 34,45g	<table><tr><td>16</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>811,51</td></tr><tr><td>1º</td><td>Sopa de cocido con verduras y fideos</td><td>PROT 34,23g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Longanizas con patatas asadas al pimentón</td><td>CA 151,95mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 8,19mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Escalivada</td><td>HDC 96,27g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>LIP 37,37g</td></tr></table>	16	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E	811,51	1º	Sopa de cocido con verduras y fideos	PROT 34,23g	2º	Longanizas con patatas asadas al pimentón	CA 151,95mg	P	Fruta	FE 8,19mg	S	Escalivada	HDC 96,27g	LIP	Pescado al papillote /Fruta	LIP 37,37g	<table><tr><td>17</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>821,92</td></tr><tr><td>1º</td><td>Jamón cocido y queso manchego</td><td>PROT 38,26g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Arròs rossejat</td><td>CA 558,23mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Yogur natural</td><td>FE 4,65mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Chips de boniato al horno</td><td>HDC 71,75g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Huevo /Fruta</td><td>LIP 41,71g</td></tr></table>	17	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E	821,92	1º	Jamón cocido y queso manchego	PROT 38,26g	2º	Arròs rossejat	CA 558,23mg	P	Yogur natural	FE 4,65mg	S	Chips de boniato al horno	HDC 71,75g	LIP	Huevo /Fruta	LIP 41,71g	<table><tr><td>18</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>861,94</td></tr><tr><td>1º</td><td>Coca de titaina valenciana</td><td>PROT 24,74g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Alubias blancas con verduras P/ECO</td><td>CA 224,98mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 7,69mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Champiñones gratinados</td><td>HDC 110,11g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>LIP 37,50g</td></tr></table>	18	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E	861,94	1º	Coca de titaina valenciana	PROT 24,74g	2º	Alubias blancas con verduras P/ECO	CA 224,98mg	P	Fruta ECO	FE 7,69mg	S	Champiñones gratinados	HDC 110,11g	LIP	Carne blanca magra /Fruta	LIP 37,50g
14	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL																																																																																																						
E	877,23																																																																																																							
1º	Crema de legumbres con tostones integrales	PROT 35,30g																																																																																																						
2º	Fricandó de cerdo con arroz integral	CA 194,92mg																																																																																																						
P	Fruta	FE 7,41mg																																																																																																						
S	Mazorca de maíz con sal	HDC 107,26g																																																																																																						
LIP	Croquetas caseras de pescado /Fruta	LIP 34,14g																																																																																																						
15	Crema fría de melón	KCAL																																																																																																						
E	840,65																																																																																																							
1º	Macarrones integrales a la piemontesa	PROT 33,24g																																																																																																						
2º	Tortilla de calabacín con ensalada de hojas verdes	CA 418,86mg																																																																																																						
P	Fruta	FE 7,97mg																																																																																																						
S	Coliflor gratinada	HDC 100,68g																																																																																																						
LIP	Carne de ave /Fruta	LIP 34,45g																																																																																																						
16	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																						
E	811,51																																																																																																							
1º	Sopa de cocido con verduras y fideos	PROT 34,23g																																																																																																						
2º	Longanizas con patatas asadas al pimentón	CA 151,95mg																																																																																																						
P	Fruta	FE 8,19mg																																																																																																						
S	Escalivada	HDC 96,27g																																																																																																						
LIP	Pescado al papillote /Fruta	LIP 37,37g																																																																																																						
17	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																						
E	821,92																																																																																																							
1º	Jamón cocido y queso manchego	PROT 38,26g																																																																																																						
2º	Arròs rossejat	CA 558,23mg																																																																																																						
P	Yogur natural	FE 4,65mg																																																																																																						
S	Chips de boniato al horno	HDC 71,75g																																																																																																						
LIP	Huevo /Fruta	LIP 41,71g																																																																																																						
18	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																						
E	861,94																																																																																																							
1º	Coca de titaina valenciana	PROT 24,74g																																																																																																						
2º	Alubias blancas con verduras P/ECO	CA 224,98mg																																																																																																						
P	Fruta ECO	FE 7,69mg																																																																																																						
S	Champiñones gratinados	HDC 110,11g																																																																																																						
LIP	Carne blanca magra /Fruta	LIP 37,50g																																																																																																						
<table><tr><td>21</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>799,01</td></tr><tr><td>1º</td><td>Espaguetis integrales a la italiana con albahaca fresca</td><td>PROT 32,85g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Merluza a la provenzal con brócoli</td><td>CA 348,79mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 5,86mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Patatas al gratén</td><td>HDC 116,96g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Albóndigas de pollo /Fruta</td><td>LIP 24,58g</td></tr></table>	21	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E	799,01	1º	Espaguetis integrales a la italiana con albahaca fresca	PROT 32,85g	2º	Merluza a la provenzal con brócoli	CA 348,79mg	P	Fruta	FE 5,86mg	S	Patatas al gratén	HDC 116,96g	LIP	Albóndigas de pollo /Fruta	LIP 24,58g	<table><tr><td>22</td><td>Ensalada de temporada con granada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>816,00</td></tr><tr><td>1º</td><td>Lentejas con verduras de temporada</td><td>PROT 45,93g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Escalope de lomo plancha con pimientos</td><td>CA 121,43mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 10,70mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Ensalada completa</td><td>HDC 86,29g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Tortilla de atún y calabacín /Fruta</td><td>LIP 48,59g</td></tr></table>	22	Ensalada de temporada con granada	KCAL	E	816,00	1º	Lentejas con verduras de temporada	PROT 45,93g	2º	Escalope de lomo plancha con pimientos	CA 121,43mg	P	Fruta	FE 10,70mg	S	Ensalada completa	HDC 86,29g	LIP	Tortilla de atún y calabacín /Fruta	LIP 48,59g	<table><tr><td>23</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>805,65</td></tr><tr><td>1º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>PROT 29,03g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Boquerones en tempura</td><td>CA 96,90mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,69mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Habas rehogadas con ajos tiernos</td><td>HDC 100,36g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Pavo con champiñones /Fruta</td><td>LIP 32,78g</td></tr></table>	23	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E	805,65	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT 29,03g	2º	Boquerones en tempura	CA 96,90mg	P	Fruta	FE 4,69mg	S	Habas rehogadas con ajos tiernos	HDC 100,36g	LIP	Pavo con champiñones /Fruta	LIP 32,78g	<table><tr><td>24</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>846,73</td></tr><tr><td>1º</td><td>Sopa de ave con verduras ECO y fideos</td><td>PROT 42,92g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Pollo a l'ast (Infantil: Pollo deshuesado) con mazorca de maíz</td><td>CA 157,02mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 5,90mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Wok de verduras</td><td>HDC 98,31g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>LIP 39,77g</td></tr></table>	24	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E	846,73	1º	Sopa de ave con verduras ECO y fideos	PROT 42,92g	2º	Pollo a l'ast (Infantil: Pollo deshuesado) con mazorca de maíz	CA 157,02mg	P	Fruta ECO	FE 5,90mg	S	Wok de verduras	HDC 98,31g	LIP	Pescado al limón /Fruta	LIP 39,77g	<table><tr><td>25</td><td>Gazpacho andaluz</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>870,19</td></tr><tr><td>1º</td><td>Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta</td><td>PROT 34,71g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con pan, tomate y jamón</td><td>CA 315,45mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Yogur natural</td><td>FE 8,41mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha</td><td>HDC 111,47g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Crepes de pollo y espinacas /Fruta</td><td>LIP 32,38g</td></tr></table>	25	Gazpacho andaluz	KCAL	E	870,19	1º	Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta	PROT 34,71g	2º	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	CA 315,45mg	P	Yogur natural	FE 8,41mg	S	Cebolleta y pimiento rojo plancha	HDC 111,47g	LIP	Crepes de pollo y espinacas /Fruta	LIP 32,38g
21	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																						
E	799,01																																																																																																							
1º	Espaguetis integrales a la italiana con albahaca fresca	PROT 32,85g																																																																																																						
2º	Merluza a la provenzal con brócoli	CA 348,79mg																																																																																																						
P	Fruta	FE 5,86mg																																																																																																						
S	Patatas al gratén	HDC 116,96g																																																																																																						
LIP	Albóndigas de pollo /Fruta	LIP 24,58g																																																																																																						
22	Ensalada de temporada con granada	KCAL																																																																																																						
E	816,00																																																																																																							
1º	Lentejas con verduras de temporada	PROT 45,93g																																																																																																						
2º	Escalope de lomo plancha con pimientos	CA 121,43mg																																																																																																						
P	Fruta	FE 10,70mg																																																																																																						
S	Ensalada completa	HDC 86,29g																																																																																																						
LIP	Tortilla de atún y calabacín /Fruta	LIP 48,59g																																																																																																						
23	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																						
E	805,65																																																																																																							
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT 29,03g																																																																																																						
2º	Boquerones en tempura	CA 96,90mg																																																																																																						
P	Fruta	FE 4,69mg																																																																																																						
S	Habas rehogadas con ajos tiernos	HDC 100,36g																																																																																																						
LIP	Pavo con champiñones /Fruta	LIP 32,78g																																																																																																						
24	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																						
E	846,73																																																																																																							
1º	Sopa de ave con verduras ECO y fideos	PROT 42,92g																																																																																																						
2º	Pollo a l'ast (Infantil: Pollo deshuesado) con mazorca de maíz	CA 157,02mg																																																																																																						
P	Fruta ECO	FE 5,90mg																																																																																																						
S	Wok de verduras	HDC 98,31g																																																																																																						
LIP	Pescado al limón /Fruta	LIP 39,77g																																																																																																						
25	Gazpacho andaluz	KCAL																																																																																																						
E	870,19																																																																																																							
1º	Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta	PROT 34,71g																																																																																																						
2º	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	CA 315,45mg																																																																																																						
P	Yogur natural	FE 8,41mg																																																																																																						
S	Cebolleta y pimiento rojo plancha	HDC 111,47g																																																																																																						
LIP	Crepes de pollo y espinacas /Fruta	LIP 32,38g																																																																																																						
<table><tr><td>28</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>819,52</td></tr><tr><td>1º</td><td>Caracolas en salsa de queso</td><td>PROT 38,43g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Abadejo crujiente casero con judías verdes</td><td>CA 461,38mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 5,92mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Ensalada completa</td><td>HDC 125,18g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>LIP 37,18g</td></tr></table>	28	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E	819,52	1º	Caracolas en salsa de queso	PROT 38,43g	2º	Abadejo crujiente casero con judías verdes	CA 461,38mg	P	Fruta	FE 5,92mg	S	Ensalada completa	HDC 125,18g	LIP	Carne blanca magra /Fruta	LIP 37,18g	<table><tr><td>29</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>837,49</td></tr><tr><td>1º</td><td>Crema de puerros y calabaza con tostones integrales</td><td>PROT 31,33g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Pavo al curry con patatas</td><td>CA 184,25mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 5,99mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Cous cous con especias</td><td>HDC 81,65g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>LIP 43,33g</td></tr></table>	29	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E	837,49	1º	Crema de puerros y calabaza con tostones integrales	PROT 31,33g	2º	Pavo al curry con patatas	CA 184,25mg	P	Fruta	FE 5,99mg	S	Cous cous con especias	HDC 81,65g	LIP	Pescado azul /Fruta	LIP 43,33g	<table><tr><td>30</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>E</td><td>784,72</td></tr><tr><td>1º</td><td>Calamares en salsa de tomate (Infantil: Merluza)</td><td>PROT 40,25g</td></tr><tr><td>2º</td><td>Fideua de verduras y soja con pak choi</td><td>CA 360,43mg</td></tr><tr><td>P</td><td>Yogur natural</td><td>FE 5,02mg</td></tr><tr><td>S</td><td>Brochetas de verduras</td><td>HDC 121,53g</td></tr><tr><td>LIP</td><td>Tortilla de queso /Fruta</td><td>LIP 35,71g</td></tr></table>	30	Ensalada fresca ecológica	KCAL	E	784,72	1º	Calamares en salsa de tomate (Infantil: Merluza)	PROT 40,25g	2º	Fideua de verduras y soja con pak choi	CA 360,43mg	P	Yogur natural	FE 5,02mg	S	Brochetas de verduras	HDC 121,53g	LIP	Tortilla de queso /Fruta	LIP 35,71g	<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></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	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></td></tr></table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC	LIP																	
28	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																						
E	819,52																																																																																																							
1º	Caracolas en salsa de queso	PROT 38,43g																																																																																																						
2º	Abadejo crujiente casero con judías verdes	CA 461,38mg																																																																																																						
P	Fruta	FE 5,92mg																																																																																																						
S	Ensalada completa	HDC 125,18g																																																																																																						
LIP	Carne blanca magra /Fruta	LIP 37,18g																																																																																																						
29	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																																						
E	837,49																																																																																																							
1º	Crema de puerros y calabaza con tostones integrales	PROT 31,33g																																																																																																						
2º	Pavo al curry con patatas	CA 184,25mg																																																																																																						
P	Fruta	FE 5,99mg																																																																																																						
S	Cous cous con especias	HDC 81,65g																																																																																																						
LIP	Pescado azul /Fruta	LIP 43,33g																																																																																																						
30	Ensalada fresca ecológica	KCAL																																																																																																						
E	784,72																																																																																																							
1º	Calamares en salsa de tomate (Infantil: Merluza)	PROT 40,25g																																																																																																						
2º	Fideua de verduras y soja con pak choi	CA 360,43mg																																																																																																						
P	Yogur natural	FE 5,02mg																																																																																																						
S	Brochetas de verduras	HDC 121,53g																																																																																																						
LIP	Tortilla de queso /Fruta	LIP 35,71g																																																																																																						
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
LIP																																																																																																								
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
LIP																																																																																																								