

MENÚ BASAL

SEGUNDA OPCIÓN

OCTUBRE 2026

FRUTAS DE TEMPORADA:

Manzana, Pera,
Mandarina, Banana

VALOR DIFERENCIAL

 RECETA VEGETARIANA

 PESCA SOSTENIBLE

 PRODUCTOS ORGÁNICOS

 RECETA FOODIE

 GASTRONOMÍA TRADICIONAL

 PRODUCTO DE TEMPORADA

 PRODUCTO LOCAL KM.0

ALÉRGENOS

 APNO

 CACAHUETES

 FRUTOS DE CÁSCARA

 SÉSAMO

 CRUSTÁCEOS

 HUEVO

 GLUTEN

 PESCADO

 SOJA

 MOLUSCOS

 LÁCTEOS

 SUELTOS

 ALIBAMUCES

 MOSTAZA

Avd. 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 de acuerdo con la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

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

<table><tr><td>Entrante</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>PROT</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>CA</td></tr><tr><td>Postre</td><td>FE</td></tr><tr><td>Cena</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	Entrante	KCAL	Primero	PROT	Segundo	CA	Postre	FE	Cena	HDC		LIP	<table><tr><td>Entrante</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>PROT</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>CA</td></tr><tr><td>Postre</td><td>FE</td></tr><tr><td>Cena</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	Entrante	KCAL	Primero	PROT	Segundo	CA	Postre	FE	Cena	HDC		LIP	<table><tr><td>Entrante</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>PROT</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>CA</td></tr><tr><td>Postre</td><td>FE</td></tr><tr><td>Cena</td><td>HDC</td></tr><tr><td></td><td>LIP</td></tr></table>	Entrante	KCAL	Primero	PROT	Segundo	CA	Postre	FE	Cena	HDC		LIP	<table><tr><td>1Entrante</td><td>Crema de zanahoria y miel</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Lentejas con verduras P/ECO</td><td>691,34</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Tortilla campera con queso</td><td>30,79g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>256,58mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta</td><td>8,14mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>80,45g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>27,51g</td></tr></table>	1Entrante	Crema de zanahoria y miel	KCAL	Primero	Lentejas con verduras P/ECO	691,34	Segundo	Tortilla campera con queso	30,79g	Postre	Fruta	256,58mg	Cena	Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta	8,14mg			80,45g			27,51g	<table><tr><td>2Entrante</td><td>Rollito de primavera</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Sopa de ave</td><td>783,25</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Lomo de cerdo a la plancha con tomates</td><td>34,35g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta ECO</td><td>190,36mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Brochetas de verduras Pescado al papillote /Fruta</td><td>49mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>106,96g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>47,55g</td></tr></table>	2Entrante	Rollito de primavera	KCAL	Primero	Sopa de ave	783,25	Segundo	Lomo de cerdo a la plancha con tomates	34,35g	Postre	Fruta ECO	190,36mg	Cena	Brochetas de verduras Pescado al papillote /Fruta	49mg			106,96g			47,55g																											
Entrante	KCAL																																																																																																												
Primero	PROT																																																																																																												
Segundo	CA																																																																																																												
Postre	FE																																																																																																												
Cena	HDC																																																																																																												
	LIP																																																																																																												
Entrante	KCAL																																																																																																												
Primero	PROT																																																																																																												
Segundo	CA																																																																																																												
Postre	FE																																																																																																												
Cena	HDC																																																																																																												
	LIP																																																																																																												
Entrante	KCAL																																																																																																												
Primero	PROT																																																																																																												
Segundo	CA																																																																																																												
Postre	FE																																																																																																												
Cena	HDC																																																																																																												
	LIP																																																																																																												
1Entrante	Crema de zanahoria y miel	KCAL																																																																																																											
Primero	Lentejas con verduras P/ECO	691,34																																																																																																											
Segundo	Tortilla campera con queso	30,79g																																																																																																											
Postre	Fruta	256,58mg																																																																																																											
Cena	Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta	8,14mg																																																																																																											
		80,45g																																																																																																											
		27,51g																																																																																																											
2Entrante	Rollito de primavera	KCAL																																																																																																											
Primero	Sopa de ave	783,25																																																																																																											
Segundo	Lomo de cerdo a la plancha con tomates	34,35g																																																																																																											
Postre	Fruta ECO	190,36mg																																																																																																											
Cena	Brochetas de verduras Pescado al papillote /Fruta	49mg																																																																																																											
		106,96g																																																																																																											
		47,55g																																																																																																											
<table><tr><td>5Entrante</td><td>Hummus de garbanzos con picos</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Espaguetis integrales a la napolitana</td><td>887,59</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Bacalao al horno con verduras</td><td>33,66g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>237,71mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Ensalada completa Carne blanca /Fruta</td><td>7,97mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>120,16g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>30,60g</td></tr></table>	5Entrante	Hummus de garbanzos con picos	KCAL	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana	887,59	Segundo	Bacalao al horno con verduras	33,66g	Postre	Fruta	237,71mg	Cena	Ensalada completa Carne blanca /Fruta	7,97mg			120,16g			30,60g	<table><tr><td>6Entrante</td><td>Mazorca de maíz a la sal</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Sopa minestrone con verduras ECO</td><td>717,43</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</td><td>31,06g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>149,11mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Judías verdes salteadas Pescado al limón /Fruta</td><td>4,70mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>69,51g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>36,04g</td></tr></table>	6Entrante	Mazorca de maíz a la sal	KCAL	Primero	Sopa minestrone con verduras ECO	717,43	Segundo	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	31,06g	Postre	Fruta	149,11mg	Cena	Judías verdes salteadas Pescado al limón /Fruta	4,70mg			69,51g			36,04g	<table><tr><td>7Entrante</td><td>Vichyssoise (crema de puerros)</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza)</td><td>925,98</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Huevos con patatas con jamón serrano</td><td>34,85g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta ECO</td><td>145,06mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Crema de zanahoria Carne roja magra /Fruta</td><td>5,53mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>102,23g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>41,86g</td></tr></table>	7Entrante	Vichyssoise (crema de puerros)	KCAL	Primero	Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza)	925,98	Segundo	Huevos con patatas con jamón serrano	34,85g	Postre	Fruta ECO	145,06mg	Cena	Crema de zanahoria Carne roja magra /Fruta	5,53mg			102,23g			41,86g	<table><tr><td>8Entrante</td><td>Pan con tomate y jamón</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Crema mediterránea de verduras de temporada</td><td>901,79</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Costillas BBQ con ensalada</td><td>28,07g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>127,06mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td></td><td>5,96mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>106,37g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>42,07g</td></tr></table>	8Entrante	Pan con tomate y jamón	KCAL	Primero	Crema mediterránea de verduras de temporada	901,79	Segundo	Costillas BBQ con ensalada	28,07g	Postre	Fruta	127,06mg	Cena		5,96mg			106,37g			42,07g	<table><tr><td>9Entrante</td><td>Crema de queso con palitos de zanahoria</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Pizza vegetal</td><td>948,46</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Chili casero</td><td>42,38g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Yogur</td><td>364,43mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Brócoli al vapor Tortilla de patata /Fruta</td><td>7,58mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>119,45g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>33,07g</td></tr></table>	9Entrante	Crema de queso con palitos de zanahoria	KCAL	Primero	Pizza vegetal	948,46	Segundo	Chili casero	42,38g	Postre	Yogur	364,43mg	Cena	Brócoli al vapor Tortilla de patata /Fruta	7,58mg			119,45g			33,07g
5Entrante	Hummus de garbanzos con picos	KCAL																																																																																																											
Primero	Espaguetis integrales a la napolitana	887,59																																																																																																											
Segundo	Bacalao al horno con verduras	33,66g																																																																																																											
Postre	Fruta	237,71mg																																																																																																											
Cena	Ensalada completa Carne blanca /Fruta	7,97mg																																																																																																											
		120,16g																																																																																																											
		30,60g																																																																																																											
6Entrante	Mazorca de maíz a la sal	KCAL																																																																																																											
Primero	Sopa minestrone con verduras ECO	717,43																																																																																																											
Segundo	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	31,06g																																																																																																											
Postre	Fruta	149,11mg																																																																																																											
Cena	Judías verdes salteadas Pescado al limón /Fruta	4,70mg																																																																																																											
		69,51g																																																																																																											
		36,04g																																																																																																											
7Entrante	Vichyssoise (crema de puerros)	KCAL																																																																																																											
Primero	Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza)	925,98																																																																																																											
Segundo	Huevos con patatas con jamón serrano	34,85g																																																																																																											
Postre	Fruta ECO	145,06mg																																																																																																											
Cena	Crema de zanahoria Carne roja magra /Fruta	5,53mg																																																																																																											
		102,23g																																																																																																											
		41,86g																																																																																																											
8Entrante	Pan con tomate y jamón	KCAL																																																																																																											
Primero	Crema mediterránea de verduras de temporada	901,79																																																																																																											
Segundo	Costillas BBQ con ensalada	28,07g																																																																																																											
Postre	Fruta	127,06mg																																																																																																											
Cena		5,96mg																																																																																																											
		106,37g																																																																																																											
		42,07g																																																																																																											
9Entrante	Crema de queso con palitos de zanahoria	KCAL																																																																																																											
Primero	Pizza vegetal	948,46																																																																																																											
Segundo	Chili casero	42,38g																																																																																																											
Postre	Yogur	364,43mg																																																																																																											
Cena	Brócoli al vapor Tortilla de patata /Fruta	7,58mg																																																																																																											
		119,45g																																																																																																											
		33,07g																																																																																																											
<table><tr><td>12Entrante</td><td>Festivo</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td></td><td>907,39</td></tr><tr><td>Segundo</td><td></td><td>50,95g</td></tr><tr><td>Postre</td><td></td><td>350,90mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td></td><td>6,64mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>71,57g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>45,30g</td></tr></table>	12Entrante	Festivo	KCAL	Primero		907,39	Segundo		50,95g	Postre		350,90mg	Cena		6,64mg			71,57g			45,30g	<table><tr><td>13Entrante</td><td>Tosta de champiñón gratinado</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones integrales</td><td>907,39</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Chuletas de pavo finas hierbas con patatas</td><td>50,95g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Yogur</td><td>350,90mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Wok de verduras Pescado blanco /Fruta</td><td>6,64mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>71,57g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>45,30g</td></tr></table>	13Entrante	Tosta de champiñón gratinado	KCAL	Primero	Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones integrales	907,39	Segundo	Chuletas de pavo finas hierbas con patatas	50,95g	Postre	Yogur	350,90mg	Cena	Wok de verduras Pescado blanco /Fruta	6,64mg			71,57g			45,30g	<table><tr><td>14Entrante</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Sopa de cocido</td><td>673,00</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Pechuga de pollo a la mostaza con verduras</td><td>40,36g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>126,10mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Tosta de verduras gratinadas Huevo /Fruta</td><td>6,01mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>69,23g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>33,41g</td></tr></table>	14Entrante	Coca de trampó	KCAL	Primero	Sopa de cocido	673,00	Segundo	Pechuga de pollo a la mostaza con verduras	40,36g	Postre	Fruta	126,10mg	Cena	Tosta de verduras gratinadas Huevo /Fruta	6,01mg			69,23g			33,41g	<table><tr><td>15Entrante</td><td>Ensalada caprese</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Arroz brut</td><td>888,35</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Merluza a la bilbaina con zanahoria</td><td>34,96g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta ECO</td><td>293,08mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Crema de puerros Carne roja magra /Fruta</td><td>4,64mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>89,00g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>44,16g</td></tr></table>	15Entrante	Ensalada caprese	KCAL	Primero	Arroz brut	888,35	Segundo	Merluza a la bilbaina con zanahoria	34,96g	Postre	Fruta ECO	293,08mg	Cena	Crema de puerros Carne roja magra /Fruta	4,64mg			89,00g			44,16g	<table><tr><td>16Entrante</td><td>Verduras en tempura</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Quiche de verduras de temporada</td><td>926,30</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Curry de lentejas</td><td>26,62g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>283,12mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta</td><td>6,28mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>103,05g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>45,14g</td></tr></table>	16Entrante	Verduras en tempura	KCAL	Primero	Quiche de verduras de temporada	926,30	Segundo	Curry de lentejas	26,62g	Postre	Fruta	283,12mg	Cena	Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta	6,28mg			103,05g			45,14g
12Entrante	Festivo	KCAL																																																																																																											
Primero		907,39																																																																																																											
Segundo		50,95g																																																																																																											
Postre		350,90mg																																																																																																											
Cena		6,64mg																																																																																																											
		71,57g																																																																																																											
		45,30g																																																																																																											
13Entrante	Tosta de champiñón gratinado	KCAL																																																																																																											
Primero	Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones integrales	907,39																																																																																																											
Segundo	Chuletas de pavo finas hierbas con patatas	50,95g																																																																																																											
Postre	Yogur	350,90mg																																																																																																											
Cena	Wok de verduras Pescado blanco /Fruta	6,64mg																																																																																																											
		71,57g																																																																																																											
		45,30g																																																																																																											
14Entrante	Coca de trampó	KCAL																																																																																																											
Primero	Sopa de cocido	673,00																																																																																																											
Segundo	Pechuga de pollo a la mostaza con verduras	40,36g																																																																																																											
Postre	Fruta	126,10mg																																																																																																											
Cena	Tosta de verduras gratinadas Huevo /Fruta	6,01mg																																																																																																											
		69,23g																																																																																																											
		33,41g																																																																																																											
15Entrante	Ensalada caprese	KCAL																																																																																																											
Primero	Arroz brut	888,35																																																																																																											
Segundo	Merluza a la bilbaina con zanahoria	34,96g																																																																																																											
Postre	Fruta ECO	293,08mg																																																																																																											
Cena	Crema de puerros Carne roja magra /Fruta	4,64mg																																																																																																											
		89,00g																																																																																																											
		44,16g																																																																																																											
16Entrante	Verduras en tempura	KCAL																																																																																																											
Primero	Quiche de verduras de temporada	926,30																																																																																																											
Segundo	Curry de lentejas	26,62g																																																																																																											
Postre	Fruta	283,12mg																																																																																																											
Cena	Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta	6,28mg																																																																																																											
		103,05g																																																																																																											
		45,14g																																																																																																											
<table><tr><td>19Entrante</td><td>"Pa amb oli"</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Macarrones integrales en salsa de calabaza</td><td>767,89</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Merluza al limón</td><td>31,80g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>169,32mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Escalivada Carne blanca /Fruta</td><td>6,30mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>120,25g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>19,48g</td></tr></table>	19Entrante	"Pa amb oli"	KCAL	Primero	Macarrones integrales en salsa de calabaza	767,89	Segundo	Merluza al limón	31,80g	Postre	Fruta	169,32mg	Cena	Escalivada Carne blanca /Fruta	6,30mg			120,25g			19,48g	<table><tr><td>20Entrante</td><td>chips vegetales</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Garbanzos con verduras</td><td>907,61</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Quiche vegetal</td><td>25,68g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>287,63mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta</td><td>10,55mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>121,50g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>39,93g</td></tr></table>	20Entrante	chips vegetales	KCAL	Primero	Garbanzos con verduras	907,61	Segundo	Quiche vegetal	25,68g	Postre	Fruta	287,63mg	Cena	Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta	10,55mg			121,50g			39,93g	<table><tr><td>21Entrante</td><td>Nachos con guacamole</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>752,09</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Bacalao a la marinera</td><td>33,05g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta ECO</td><td>128,44mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Calabaza y patata Carne de ave /Fruta</td><td>6,47mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>108,78g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>23,92g</td></tr></table>	21Entrante	Nachos con guacamole	KCAL	Primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	752,09	Segundo	Bacalao a la marinera	33,05g	Postre	Fruta ECO	128,44mg	Cena	Calabaza y patata Carne de ave /Fruta	6,47mg			108,78g			23,92g	<table><tr><td>22Entrante</td><td>Tosta de ajoarriero</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Fabada asturiana P/ECO</td><td>1109,91</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Lágrimas de pollo</td><td>36,85g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Yogur</td><td>297,96mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Coliflor gratinada Tortilla de bacalao /Fruta</td><td>7,51mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>98,13g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>63,71g</td></tr></table>	22Entrante	Tosta de ajoarriero	KCAL	Primero	Fabada asturiana P/ECO	1109,91	Segundo	Lágrimas de pollo	36,85g	Postre	Yogur	297,96mg	Cena	Coliflor gratinada Tortilla de bacalao /Fruta	7,51mg			98,13g			63,71g	<table><tr><td>23Entrante</td><td>Hummus de garbanzos</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Crema de verduras mediterránea</td><td>506,08</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Hamburguesa vegetal</td><td>15,97g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>165,46mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Crema de verduras Pescado azul /Fruta</td><td>6,76mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>75,89g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>15,34g</td></tr></table>	23Entrante	Hummus de garbanzos	KCAL	Primero	Crema de verduras mediterránea	506,08	Segundo	Hamburguesa vegetal	15,97g	Postre	Fruta	165,46mg	Cena	Crema de verduras Pescado azul /Fruta	6,76mg			75,89g			15,34g
19Entrante	"Pa amb oli"	KCAL																																																																																																											
Primero	Macarrones integrales en salsa de calabaza	767,89																																																																																																											
Segundo	Merluza al limón	31,80g																																																																																																											
Postre	Fruta	169,32mg																																																																																																											
Cena	Escalivada Carne blanca /Fruta	6,30mg																																																																																																											
		120,25g																																																																																																											
		19,48g																																																																																																											
20Entrante	chips vegetales	KCAL																																																																																																											
Primero	Garbanzos con verduras	907,61																																																																																																											
Segundo	Quiche vegetal	25,68g																																																																																																											
Postre	Fruta	287,63mg																																																																																																											
Cena	Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta	10,55mg																																																																																																											
		121,50g																																																																																																											
		39,93g																																																																																																											
21Entrante	Nachos con guacamole	KCAL																																																																																																											
Primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	752,09																																																																																																											
Segundo	Bacalao a la marinera	33,05g																																																																																																											
Postre	Fruta ECO	128,44mg																																																																																																											
Cena	Calabaza y patata Carne de ave /Fruta	6,47mg																																																																																																											
		108,78g																																																																																																											
		23,92g																																																																																																											
22Entrante	Tosta de ajoarriero	KCAL																																																																																																											
Primero	Fabada asturiana P/ECO	1109,91																																																																																																											
Segundo	Lágrimas de pollo	36,85g																																																																																																											
Postre	Yogur	297,96mg																																																																																																											
Cena	Coliflor gratinada Tortilla de bacalao /Fruta	7,51mg																																																																																																											
		98,13g																																																																																																											
		63,71g																																																																																																											
23Entrante	Hummus de garbanzos	KCAL																																																																																																											
Primero	Crema de verduras mediterránea	506,08																																																																																																											
Segundo	Hamburguesa vegetal	15,97g																																																																																																											
Postre	Fruta	165,46mg																																																																																																											
Cena	Crema de verduras Pescado azul /Fruta	6,76mg																																																																																																											
		75,89g																																																																																																											
		15,34g																																																																																																											
<table><tr><td>26Entrante</td><td>Berenjenas a la miel</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Lentejas a la hortelana con arroz integral</td><td>800,73</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Tortilla de patata</td><td>30,49g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>137,94mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne magra de cerdo /Fruta</td><td>8,47mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>113,60g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>24,95g</td></tr></table>	26Entrante	Berenjenas a la miel	KCAL	Primero	Lentejas a la hortelana con arroz integral	800,73	Segundo	Tortilla de patata	30,49g	Postre	Fruta	137,94mg	Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne magra de cerdo /Fruta	8,47mg			113,60g			24,95g	<table><tr><td>27Entrante</td><td>Dip de zanahoria y queso crema</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Espaguetis integrales a la italiana</td><td>859,98</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Merluza en salsa mery con judías verdes</td><td>30,55g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>331,52mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Ensalada completa Pizza de verduras y queso /Fruta</td><td>5,52mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>115,23g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>33,06g</td></tr></table>	27Entrante	Dip de zanahoria y queso crema	KCAL	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	859,98	Segundo	Merluza en salsa mery con judías verdes	30,55g	Postre	Fruta	331,52mg	Cena	Ensalada completa Pizza de verduras y queso /Fruta	5,52mg			115,23g			33,06g	<table><tr><td>28Entrante</td><td>Calabacín especiado</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Garbanzos estofados con verduras</td><td>763,81</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Lomo de cerdo a la plancha con gnocchis</td><td>38,06g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Yogur</td><td>339,32mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Crema de verduras Pescado al papillote /Fruta</td><td>9,57mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>102,04g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>42,76g</td></tr></table>	28Entrante	Calabacín especiado	KCAL	Primero	Garbanzos estofados con verduras	763,81	Segundo	Lomo de cerdo a la plancha con gnocchis	38,06g	Postre	Yogur	339,32mg	Cena	Crema de verduras Pescado al papillote /Fruta	9,57mg			102,04g			42,76g	<table><tr><td>29Entrante</td><td>Hummus de remolacha con picos de pan integrales</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Arroz negro</td><td>826,93</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Pollo al ajillo</td><td>38,94g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta</td><td>104,84mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Menestra salteada Revuelto de ajos tiernos /Fruta</td><td>5,82mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>122,42g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>20,78g</td></tr></table>	29Entrante	Hummus de remolacha con picos de pan integrales	KCAL	Primero	Arroz negro	826,93	Segundo	Pollo al ajillo	38,94g	Postre	Fruta	104,84mg	Cena	Menestra salteada Revuelto de ajos tiernos /Fruta	5,82mg			122,42g			20,78g	<table><tr><td>30Entrante</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Sopa de ave con verduras ECO</td><td>689,01</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Ragout de pavo con verduras</td><td>31,07g</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Fruta ECO</td><td>137,87mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta</td><td>5,32mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td>97,72g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>30,74g</td></tr></table>	30Entrante	Coca de trampó	KCAL	Primero	Sopa de ave con verduras ECO	689,01	Segundo	Ragout de pavo con verduras	31,07g	Postre	Fruta ECO	137,87mg	Cena	Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta	5,32mg			97,72g			30,74g
26Entrante	Berenjenas a la miel	KCAL																																																																																																											
Primero	Lentejas a la hortelana con arroz integral	800,73																																																																																																											
Segundo	Tortilla de patata	30,49g																																																																																																											
Postre	Fruta	137,94mg																																																																																																											
Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne magra de cerdo /Fruta	8,47mg																																																																																																											
		113,60g																																																																																																											
		24,95g																																																																																																											
27Entrante	Dip de zanahoria y queso crema	KCAL																																																																																																											
Primero	Espaguetis integrales a la italiana	859,98																																																																																																											
Segundo	Merluza en salsa mery con judías verdes	30,55g																																																																																																											
Postre	Fruta	331,52mg																																																																																																											
Cena	Ensalada completa Pizza de verduras y queso /Fruta	5,52mg																																																																																																											
		115,23g																																																																																																											
		33,06g																																																																																																											
28Entrante	Calabacín especiado	KCAL																																																																																																											
Primero	Garbanzos estofados con verduras	763,81																																																																																																											
Segundo	Lomo de cerdo a la plancha con gnocchis	38,06g																																																																																																											
Postre	Yogur	339,32mg																																																																																																											
Cena	Crema de verduras Pescado al papillote /Fruta	9,57mg																																																																																																											
		102,04g																																																																																																											
		42,76g																																																																																																											
29Entrante	Hummus de remolacha con picos de pan integrales	KCAL																																																																																																											
Primero	Arroz negro	826,93																																																																																																											
Segundo	Pollo al ajillo	38,94g																																																																																																											
Postre	Fruta	104,84mg																																																																																																											
Cena	Menestra salteada Revuelto de ajos tiernos /Fruta	5,82mg																																																																																																											
		122,42g																																																																																																											
		20,78g																																																																																																											
30Entrante	Coca de trampó	KCAL																																																																																																											
Primero	Sopa de ave con verduras ECO	689,01																																																																																																											
Segundo	Ragout de pavo con verduras	31,07g																																																																																																											
Postre	Fruta ECO	137,87mg																																																																																																											
Cena	Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta	5,32mg																																																																																																											
		97,72g																																																																																																											
		30,74g																																																																																																											