

MENÚ BASAL

PRIMERA OPCIÓN

SEPTIEMBRE 2026

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana,
Melón, Piña y Ciruela

VALOR DIFERENCIAL

RECETA VEGETARIANA

PESCA SOSTENIBLE

PRODUCTOS ORGÁNICOS

RECETA FOODIE

GASTRONOMÍA TRADICIONAL

PRODUCTO DE TEMPORALADA

PRODUCTO LOCAL KM.0

ALÉRGENOS

ARROZ

CAJAHUETES

FRUTOS DE CÁSCARA

SÉSAMO

CRUSTÁCEOS

HUEVO

GLUTEN

PESCADO

SOJA

MOLUSCOS

LÁCTEOS

SULFITOS

ALIBAMIGES

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 dona por integrados un día o 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>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																																													
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																																																																																																												
Entrante	KCAL																																																																																																												
Primero	PROT																																																																																																												
Segundo	CA																																																																																																												
Postre	FE																																																																																																												
Cena	HDC																																																																																																												
	LIP																																																																																																												
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>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>10</td><td>Crudités con salsa tzatziki</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Arroz tres delicias con salsa de soja</td><td>795,65</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Hamburguesa 100% pollo con ensalada</td><td>43,16g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta</td><td>158,75mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Berenjena rellena de verduras</td><td>4,46mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>77,00g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>34,59g</td></tr></table>	10	Crudités con salsa tzatziki	KCAL	Entrante	Arroz tres delicias con salsa de soja	795,65	Primero	Hamburguesa 100% pollo con ensalada	43,16g	Segundo	Fruta	158,75mg	Postre	Berenjena rellena de verduras	4,46mg	Cena	Pescado al limón /Fruta	77,00g			34,59g	<table><tr><td>11</td><td>Nachos con guacamole</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Espaguetis integrales a la napolitana</td><td>806,00</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Merluza en salsa mery con brócoli al horno</td><td>29,60g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta ECO</td><td>222,22mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Calabacín a la plancha</td><td>7,72mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>105,81g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>33,24g</td></tr></table>	11	Nachos con guacamole	KCAL	Entrante	Espaguetis integrales a la napolitana	806,00	Primero	Merluza en salsa mery con brócoli al horno	29,60g	Segundo	Fruta ECO	222,22mg	Postre	Calabacín a la plancha	7,72mg	Cena	Carne blanca magra /Fruta	105,81g			33,24g																											
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																																																																																																												
10	Crudités con salsa tzatziki	KCAL																																																																																																											
Entrante	Arroz tres delicias con salsa de soja	795,65																																																																																																											
Primero	Hamburguesa 100% pollo con ensalada	43,16g																																																																																																											
Segundo	Fruta	158,75mg																																																																																																											
Postre	Berenjena rellena de verduras	4,46mg																																																																																																											
Cena	Pescado al limón /Fruta	77,00g																																																																																																											
		34,59g																																																																																																											
11	Nachos con guacamole	KCAL																																																																																																											
Entrante	Espaguetis integrales a la napolitana	806,00																																																																																																											
Primero	Merluza en salsa mery con brócoli al horno	29,60g																																																																																																											
Segundo	Fruta ECO	222,22mg																																																																																																											
Postre	Calabacín a la plancha	7,72mg																																																																																																											
Cena	Carne blanca magra /Fruta	105,81g																																																																																																											
		33,24g																																																																																																											
<table><tr><td>14</td><td>Bastoncitos de zanahoria con queso</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Crema de boniato con zanahoria</td><td>789,31</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Fricandó de cerdo con arroz integral</td><td>32,53g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta</td><td>217,20mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Mazorca de maíz con sal</td><td>4,67mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Croquetas caseras de pescado /Fruta</td><td>96,32g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>30,82g</td></tr></table>	14	Bastoncitos de zanahoria con queso	KCAL	Entrante	Crema de boniato con zanahoria	789,31	Primero	Fricandó de cerdo con arroz integral	32,53g	Segundo	Fruta	217,20mg	Postre	Mazorca de maíz con sal	4,67mg	Cena	Croquetas caseras de pescado /Fruta	96,32g			30,82g	<table><tr><td>15</td><td>Crema fría de melón</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Macarrones integrales a la piemontesa</td><td>840,65</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Tortilla de calabacín con ensalada de hojas verdes</td><td>33,24g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta</td><td>418,86mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Coliflor gratinada</td><td>7,97mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>100,68g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>34,45g</td></tr></table>	15	Crema fría de melón	KCAL	Entrante	Macarrones integrales a la piemontesa	840,65	Primero	Tortilla de calabacín con ensalada de hojas verdes	33,24g	Segundo	Fruta	418,86mg	Postre	Coliflor gratinada	7,97mg	Cena	Carne de ave /Fruta	100,68g			34,45g	<table><tr><td>16</td><td>Verduras en tempura</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Ensalada de garbanzos</td><td>779,52</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Ragout de pollo con patatas</td><td>34,42g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta</td><td>163,48mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Escalivada</td><td>7,54mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>90,06g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>31,71g</td></tr></table>	16	Verduras en tempura	KCAL	Entrante	Ensalada de garbanzos	779,52	Primero	Ragout de pollo con patatas	34,42g	Segundo	Fruta	163,48mg	Postre	Escalivada	7,54mg	Cena	Pescado al papillote /Fruta	90,06g			31,71g	<table><tr><td>17</td><td>Hummus de zanahoria</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Arròs brut</td><td>916,27</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Salmón al horno con salsa tártara</td><td>34,68g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Yogur natural</td><td>249,90mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Chips de boniato al horno</td><td>5,01mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Huevo /Fruta</td><td>75,74g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>52,26g</td></tr></table>	17	Hummus de zanahoria	KCAL	Entrante	Arròs brut	916,27	Primero	Salmón al horno con salsa tártara	34,68g	Segundo	Yogur natural	249,90mg	Postre	Chips de boniato al horno	5,01mg	Cena	Huevo /Fruta	75,74g			52,26g	<table><tr><td>18</td><td>Aros de cebolla</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Gazpacho andaluz</td><td>779,21</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Empedrado de alubias</td><td>24,03g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta ECO</td><td>164,55mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Champiñones gratinados</td><td>8,40mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>125,41g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>21,01g</td></tr></table>	18	Aros de cebolla	KCAL	Entrante	Gazpacho andaluz	779,21	Primero	Empedrado de alubias	24,03g	Segundo	Fruta ECO	164,55mg	Postre	Champiñones gratinados	8,40mg	Cena	Carne blanca magra /Fruta	125,41g			21,01g
14	Bastoncitos de zanahoria con queso	KCAL																																																																																																											
Entrante	Crema de boniato con zanahoria	789,31																																																																																																											
Primero	Fricandó de cerdo con arroz integral	32,53g																																																																																																											
Segundo	Fruta	217,20mg																																																																																																											
Postre	Mazorca de maíz con sal	4,67mg																																																																																																											
Cena	Croquetas caseras de pescado /Fruta	96,32g																																																																																																											
		30,82g																																																																																																											
15	Crema fría de melón	KCAL																																																																																																											
Entrante	Macarrones integrales a la piemontesa	840,65																																																																																																											
Primero	Tortilla de calabacín con ensalada de hojas verdes	33,24g																																																																																																											
Segundo	Fruta	418,86mg																																																																																																											
Postre	Coliflor gratinada	7,97mg																																																																																																											
Cena	Carne de ave /Fruta	100,68g																																																																																																											
		34,45g																																																																																																											
16	Verduras en tempura	KCAL																																																																																																											
Entrante	Ensalada de garbanzos	779,52																																																																																																											
Primero	Ragout de pollo con patatas	34,42g																																																																																																											
Segundo	Fruta	163,48mg																																																																																																											
Postre	Escalivada	7,54mg																																																																																																											
Cena	Pescado al papillote /Fruta	90,06g																																																																																																											
		31,71g																																																																																																											
17	Hummus de zanahoria	KCAL																																																																																																											
Entrante	Arròs brut	916,27																																																																																																											
Primero	Salmón al horno con salsa tártara	34,68g																																																																																																											
Segundo	Yogur natural	249,90mg																																																																																																											
Postre	Chips de boniato al horno	5,01mg																																																																																																											
Cena	Huevo /Fruta	75,74g																																																																																																											
		52,26g																																																																																																											
18	Aros de cebolla	KCAL																																																																																																											
Entrante	Gazpacho andaluz	779,21																																																																																																											
Primero	Empedrado de alubias	24,03g																																																																																																											
Segundo	Fruta ECO	164,55mg																																																																																																											
Postre	Champiñones gratinados	8,40mg																																																																																																											
Cena	Carne blanca magra /Fruta	125,41g																																																																																																											
		21,01g																																																																																																											
<table><tr><td>21</td><td>Berenjenas a la miel</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Espaguetis integrales a la italiana con albahaca fresca</td><td>826,44</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Merluza a la provenzal con brócoli</td><td>32,60g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta</td><td>317,88mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Patatas al gratén</td><td>5,46mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Albóndigas de pollo /Fruta</td><td>123,24g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>24,94g</td></tr></table>	21	Berenjenas a la miel	KCAL	Entrante	Espaguetis integrales a la italiana con albahaca fresca	826,44	Primero	Merluza a la provenzal con brócoli	32,60g	Segundo	Fruta	317,88mg	Postre	Patatas al gratén	5,46mg	Cena	Albóndigas de pollo /Fruta	123,24g			24,94g	<table><tr><td>22</td><td>chips vegetales</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Lentejas con verduras de temporada</td><td>784,64</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Escalope de lomo plancha con pimientos</td><td>45,74g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta</td><td>107,41mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Ensalada completa</td><td>10,44mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Tortilla de atún y calabacín /Fruta</td><td>84,71g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>45,91g</td></tr></table>	22	chips vegetales	KCAL	Entrante	Lentejas con verduras de temporada	784,64	Primero	Escalope de lomo plancha con pimientos	45,74g	Segundo	Fruta	107,41mg	Postre	Ensalada completa	10,44mg	Cena	Tortilla de atún y calabacín /Fruta	84,71g			45,91g	<table><tr><td>23</td><td>Tosta de queso crema</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>1025,05</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Boquerones en tempura</td><td>35,92g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta</td><td>96,88mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Habas rehogadas con ajos tiernos</td><td>5,06mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Pavo con champiñones /Fruta</td><td>141,13g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>37,15g</td></tr></table>	23	Tosta de queso crema	KCAL	Entrante	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	1025,05	Primero	Boquerones en tempura	35,92g	Segundo	Fruta	96,88mg	Postre	Habas rehogadas con ajos tiernos	5,06mg	Cena	Pavo con champiñones /Fruta	141,13g			37,15g	<table><tr><td>24</td><td>Pan con tomate y jamón</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Sopa de ave con verduras ECO y fideos</td><td>815,77</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Pollo a l'ast (Infantil: Pollo deshuesado con mazorca de maíz)</td><td>46,33g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta ECO</td><td>121,80mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Wok de verduras</td><td>5,75mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>96,24g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>35,80g</td></tr></table>	24	Pan con tomate y jamón	KCAL	Entrante	Sopa de ave con verduras ECO y fideos	815,77	Primero	Pollo a l'ast (Infantil: Pollo deshuesado con mazorca de maíz)	46,33g	Segundo	Fruta ECO	121,80mg	Postre	Wok de verduras	5,75mg	Cena	Pescado al limón /Fruta	96,24g			35,80g	<table><tr><td>25</td><td>Gazpacho de sandía</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta</td><td>892,65</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Tortilla de patata con pan, tomate y jamón</td><td>34,12g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Yogur natural</td><td>312,24mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha</td><td>8,25mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Crepes de pollo y espinacas /Fruta</td><td>108,50g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>36,38g</td></tr></table>	25	Gazpacho de sandía	KCAL	Entrante	Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta	892,65	Primero	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	34,12g	Segundo	Yogur natural	312,24mg	Postre	Cebolleta y pimiento rojo plancha	8,25mg	Cena	Crepes de pollo y espinacas /Fruta	108,50g			36,38g
21	Berenjenas a la miel	KCAL																																																																																																											
Entrante	Espaguetis integrales a la italiana con albahaca fresca	826,44																																																																																																											
Primero	Merluza a la provenzal con brócoli	32,60g																																																																																																											
Segundo	Fruta	317,88mg																																																																																																											
Postre	Patatas al gratén	5,46mg																																																																																																											
Cena	Albóndigas de pollo /Fruta	123,24g																																																																																																											
		24,94g																																																																																																											
22	chips vegetales	KCAL																																																																																																											
Entrante	Lentejas con verduras de temporada	784,64																																																																																																											
Primero	Escalope de lomo plancha con pimientos	45,74g																																																																																																											
Segundo	Fruta	107,41mg																																																																																																											
Postre	Ensalada completa	10,44mg																																																																																																											
Cena	Tortilla de atún y calabacín /Fruta	84,71g																																																																																																											
		45,91g																																																																																																											
23	Tosta de queso crema	KCAL																																																																																																											
Entrante	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	1025,05																																																																																																											
Primero	Boquerones en tempura	35,92g																																																																																																											
Segundo	Fruta	96,88mg																																																																																																											
Postre	Habas rehogadas con ajos tiernos	5,06mg																																																																																																											
Cena	Pavo con champiñones /Fruta	141,13g																																																																																																											
		37,15g																																																																																																											
24	Pan con tomate y jamón	KCAL																																																																																																											
Entrante	Sopa de ave con verduras ECO y fideos	815,77																																																																																																											
Primero	Pollo a l'ast (Infantil: Pollo deshuesado con mazorca de maíz)	46,33g																																																																																																											
Segundo	Fruta ECO	121,80mg																																																																																																											
Postre	Wok de verduras	5,75mg																																																																																																											
Cena	Pescado al limón /Fruta	96,24g																																																																																																											
		35,80g																																																																																																											
25	Gazpacho de sandía	KCAL																																																																																																											
Entrante	Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta	892,65																																																																																																											
Primero	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	34,12g																																																																																																											
Segundo	Yogur natural	312,24mg																																																																																																											
Postre	Cebolleta y pimiento rojo plancha	8,25mg																																																																																																											
Cena	Crepes de pollo y espinacas /Fruta	108,50g																																																																																																											
		36,38g																																																																																																											
<table><tr><td>28</td><td>Tomate gratinado</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Caracolas en salsa de queso</td><td>783,87</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Abadejo crujiente casero con judías verdes</td><td>48,74g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta</td><td>720,15mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Ensalada completa</td><td>5,73mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>121,56g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>30,17g</td></tr></table>	28	Tomate gratinado	KCAL	Entrante	Caracolas en salsa de queso	783,87	Primero	Abadejo crujiente casero con judías verdes	48,74g	Segundo	Fruta	720,15mg	Postre	Ensalada completa	5,73mg	Cena	Carne blanca magra /Fruta	121,56g			30,17g	<table><tr><td>29</td><td>Coca italiana de tomate y pimientos</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Crema de puerros y calabaza con tostones integrales</td><td>827,88</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Pavo al curry con patatas</td><td>39,78g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Fruta</td><td>419,45mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Cous cous con especias</td><td>5,25mg</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>90,09g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>33,79g</td></tr></table>	29	Coca italiana de tomate y pimientos	KCAL	Entrante	Crema de puerros y calabaza con tostones integrales	827,88	Primero	Pavo al curry con patatas	39,78g	Segundo	Fruta	419,45mg	Postre	Cous cous con especias	5,25mg	Cena	Pescado azul /Fruta	90,09g			33,79g	<table><tr><td>30</td><td>Salmorejo con huevo duro</td><td>KCAL</td></tr><tr><td>Entrante</td><td>Trampó</td><td>767,35</td></tr><tr><td>Primero</td><td>Fideua de verduras y soja con pak choi</td><td>45,08g</td></tr><tr><td>Segundo</td><td>Yogur natural</td><td>343,73mg</td></tr><tr><td>Postre</td><td>Brochetas de verduras</td><td>119,84g</td></tr><tr><td>Cena</td><td>Tortilla de queso /Fruta</td><td>32,41g</td></tr></table>	30	Salmorejo con huevo duro	KCAL	Entrante	Trampó	767,35	Primero	Fideua de verduras y soja con pak choi	45,08g	Segundo	Yogur natural	343,73mg	Postre	Brochetas de verduras	119,84g	Cena	Tortilla de queso /Fruta	32,41g	<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																					
28	Tomate gratinado	KCAL																																																																																																											
Entrante	Caracolas en salsa de queso	783,87																																																																																																											
Primero	Abadejo crujiente casero con judías verdes	48,74g																																																																																																											
Segundo	Fruta	720,15mg																																																																																																											
Postre	Ensalada completa	5,73mg																																																																																																											
Cena	Carne blanca magra /Fruta	121,56g																																																																																																											
		30,17g																																																																																																											
29	Coca italiana de tomate y pimientos	KCAL																																																																																																											
Entrante	Crema de puerros y calabaza con tostones integrales	827,88																																																																																																											
Primero	Pavo al curry con patatas	39,78g																																																																																																											
Segundo	Fruta	419,45mg																																																																																																											
Postre	Cous cous con especias	5,25mg																																																																																																											
Cena	Pescado azul /Fruta	90,09g																																																																																																											
		33,79g																																																																																																											
30	Salmorejo con huevo duro	KCAL																																																																																																											
Entrante	Trampó	767,35																																																																																																											
Primero	Fideua de verduras y soja con pak choi	45,08g																																																																																																											
Segundo	Yogur natural	343,73mg																																																																																																											
Postre	Brochetas de verduras	119,84g																																																																																																											
Cena	Tortilla de queso /Fruta	32,41g																																																																																																											
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