

MENÚ BASAL

PRIMERA OPCIÓN

NOVIEMBRE 2026

FRUTAS DE TEMPORADA:

Manzana, Pera, Mandarina, Banana

VALOR DIFERENCIAL

RECETA VEGETARIANA

RECETA SOSTENIBLE

PRODUCTOS ORGÁNICOS

RECETA FOODIE

GASTRONOMÍA TRADICIONAL

PRODUCTO DE TEMPORALADA

PRODUCTO LOCAL KM.0

ALÉRGENOS

APRO

CAJAHUETES

FRUTOS DE CÁSCARA

SÉSAMO

CRUSTÁCEOS

HUEVO

GLUTEN

PESCADO

SOJA

MOLUSCOS

LÁCTEOS

SULFITOS

ALTRAMUZES

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.

<div><div>2</div><div><div>Entrante</div><div>Coleslaw (ensalada de col)</div><div>KCAL 736,89</div><div>PROT 36,08g</div><div>CA 304,59mg</div><div>FE 4,94mg</div><div>HDC 74,05g</div><div>LIP 32,81g</div></div><div><div>Primero</div><div>Patatas a la riojana</div><div>CA 304,59mg</div><div>FE 4,94mg</div><div>HDC 74,05g</div><div>LIP 32,81g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Merluza a la koskera</div><div>CA 304,59mg</div><div>FE 4,94mg</div><div>HDC 74,05g</div><div>LIP 32,81g</div></div><div><div>Postre</div><div>Yogur</div><div>CA 304,59mg</div><div>FE 4,94mg</div><div>HDC 74,05g</div><div>LIP 32,81g</div></div><div><div>Cena</div><div>Calabacín a la plancha</div><div>Carne blanca /Fruta</div></div></div>	<div><div>3</div><div><div>Entrante</div><div>Berenjenas a la miel</div><div>KCAL 764,05</div><div>PROT 34,78g</div><div>CA 118,74mg</div><div>FE 9,17mg</div><div>HDC 100,87g</div><div>LIP 36,49g</div></div><div><div>Primero</div><div>Tumbet mallorquí con lomo</div><div>CA 118,74mg</div><div>FE 9,17mg</div><div>HDC 100,87g</div><div>LIP 36,49g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Lentejas con verduras P/ECO</div><div>CA 118,74mg</div><div>FE 9,17mg</div><div>HDC 100,87g</div><div>LIP 36,49g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 118,74mg</div><div>FE 9,17mg</div><div>HDC 100,87g</div><div>LIP 36,49g</div></div><div><div>Cena</div><div>Crema de puerros</div><div>Albóndigas vegetales /Fruta</div></div></div>	<div><div>4</div><div><div>Entrante</div><div>Nachos con guacamole</div><div>KCAL 793,50</div><div>PROT 33,67g</div><div>CA 229,81mg</div><div>FE 12,19mg</div><div>HDC 112,48g</div><div>LIP 26,79g</div></div><div><div>Primero</div><div>Potaje de garbanzos con espinacas</div><div>CA 229,81mg</div><div>FE 12,19mg</div><div>HDC 112,48g</div><div>LIP 26,79g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Tortilla de patata con ensalada</div><div>CA 229,81mg</div><div>FE 12,19mg</div><div>HDC 112,48g</div><div>LIP 26,79g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 229,81mg</div><div>FE 12,19mg</div><div>HDC 112,48g</div><div>LIP 26,79g</div></div><div><div>Cena</div><div>Wok de verduras</div><div>Pescado al papillote /Fruta</div></div></div>	<div><div>5</div><div><div>Entrante</div><div>Brócoli gratinado</div><div>KCAL 938,95</div><div>PROT 33,53g</div><div>CA 488,11mg</div><div>FE 7,00mg</div><div>HDC 86,79g</div><div>LIP 51,09g</div></div><div><div>Primero</div><div>Macarrones integrales en salsa de queso</div><div>CA 488,11mg</div><div>FE 7,00mg</div><div>HDC 86,79g</div><div>LIP 51,09g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Abadejo crujiente casero con ensalada</div><div>CA 488,11mg</div><div>FE 7,00mg</div><div>HDC 86,79g</div><div>LIP 51,09g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta ECO</div><div>CA 488,11mg</div><div>FE 7,00mg</div><div>HDC 86,79g</div><div>LIP 51,09g</div></div><div><div>Cena</div><div>Brochetas de verduras</div><div>Carne de ave /Fruta</div></div></div>	<div><div>6</div><div><div>Entrante</div><div>Hummus de zanahoria</div><div>KCAL 1087,16</div><div>PROT 24,19g</div><div>CA 166,27mg</div><div>FE 6,17mg</div><div>HDC 125,29g</div><div>LIP 54,20g</div></div><div><div>Primero</div><div>Paella de verduras</div><div>CA 166,27mg</div><div>FE 6,17mg</div><div>HDC 125,29g</div><div>LIP 54,20g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Lágrimas de pollo con patatas asadas</div><div>CA 166,27mg</div><div>FE 6,17mg</div><div>HDC 125,29g</div><div>LIP 54,20g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 166,27mg</div><div>FE 6,17mg</div><div>HDC 125,29g</div><div>LIP 54,20g</div></div><div><div>Cena</div><div>Chips de boniato al horno</div><div>Pescado al limón /Fruta</div></div></div>
<div><div>9</div><div><div>Entrante</div><div>Verduras en tempura</div><div>KCAL 922,41</div><div>PROT 34,55g</div><div>CA 149,34mg</div><div>FE 8,35mg</div><div>HDC 92,71g</div><div>LIP 46,20g</div></div><div><div>Primero</div><div>Crema de lentejas rojas con tostones integrales</div><div>CA 149,34mg</div><div>FE 8,35mg</div><div>HDC 92,71g</div><div>LIP 46,20g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Costillas BBQ con maíz salteado</div><div>CA 149,34mg</div><div>FE 8,35mg</div><div>HDC 92,71g</div><div>LIP 46,20g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 149,34mg</div><div>FE 8,35mg</div><div>HDC 92,71g</div><div>LIP 46,20g</div></div><div><div>Cena</div><div>Alcachofas salteadas</div><div>Pescado azul /Fruta</div></div></div>	<div><div>10</div><div><div>Entrante</div><div>Hummus de garbanzos con crudités de verduras</div><div>KCAL 884,99</div><div>PROT 35,18g</div><div>CA 324,61mg</div><div>FE 10,20mg</div><div>HDC 111,13g</div><div>LIP 33,28g</div></div><div><div>Primero</div><div>Espaguetis integrales al pomodoro</div><div>CA 324,61mg</div><div>FE 10,20mg</div><div>HDC 111,13g</div><div>LIP 33,28g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Tortilla de calabacín con queso fresco</div><div>CA 324,61mg</div><div>FE 10,20mg</div><div>HDC 111,13g</div><div>LIP 33,28g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 324,61mg</div><div>FE 10,20mg</div><div>HDC 111,13g</div><div>LIP 33,28g</div></div><div><div>Cena</div><div>Brochetas de verduras</div><div>Hamburguesa de soja /Fruta</div></div></div>	<div><div>11</div><div><div>Entrante</div><div>Gyozas</div><div>KCAL 826,79</div><div>PROT 28,83g</div><div>CA 57,67mg</div><div>FE 3,75mg</div><div>HDC 94,05g</div><div>LIP 37,89g</div></div><div><div>Primero</div><div>Arroz brut</div><div>CA 57,67mg</div><div>FE 3,75mg</div><div>HDC 94,05g</div><div>LIP 37,89g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Boquerones frescos a la andaluza (harina) con ensalada</div><div>CA 57,67mg</div><div>FE 3,75mg</div><div>HDC 94,05g</div><div>LIP 37,89g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta ECO</div><div>CA 57,67mg</div><div>FE 3,75mg</div><div>HDC 94,05g</div><div>LIP 37,89g</div></div><div><div>Cena</div><div>Cebolleta y pimiento rojo plancha</div><div>Carne roja magra /Fruta</div></div></div>	<div><div>12</div><div><div>Entrante</div><div>Tosta de queso crema</div><div>KCAL 946,76</div><div>PROT 57,30g</div><div>CA 316,19mg</div><div>FE 5,82mg</div><div>HDC 121,47g</div><div>LIP 36,15g</div></div><div><div>Primero</div><div>Sopa de pescado (fondo de lonja)</div><div>CA 316,19mg</div><div>FE 5,82mg</div><div>HDC 121,47g</div><div>LIP 36,15g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Pollo al horno con patatas panadera</div><div>CA 316,19mg</div><div>FE 5,82mg</div><div>HDC 121,47g</div><div>LIP 36,15g</div></div><div><div>Postre</div><div>Yogur</div><div>CA 316,19mg</div><div>FE 5,82mg</div><div>HDC 121,47g</div><div>LIP 36,15g</div></div><div><div>Cena</div><div>Berenjena gratinada al horno</div><div>Revuelto de ajos tiernos /Fruta</div></div></div>	<div><div>13</div><div><div>Entrante</div><div>Tomate con aceite AOVE y albahaca</div><div>KCAL 803,88</div><div>PROT 17,64g</div><div>CA 149,70mg</div><div>FE 4,83mg</div><div>HDC 100,45g</div><div>LIP 38,29g</div></div><div><div>Primero</div><div>Crema ecológica (calabaza, zanahoria, puerro)</div><div>CA 149,70mg</div><div>FE 4,83mg</div><div>HDC 100,45g</div><div>LIP 38,29g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Albóndigas en salsa con arroz blanco</div><div>CA 149,70mg</div><div>FE 4,83mg</div><div>HDC 100,45g</div><div>LIP 38,29g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 149,70mg</div><div>FE 4,83mg</div><div>HDC 100,45g</div><div>LIP 38,29g</div></div><div><div>Cena</div><div>Menestra salteada</div><div>Pescado blanco /Fruta</div></div></div>
<div><div>16</div><div><div>Entrante</div><div>Brocheta de cherry y queso mozzarella</div><div>KCAL 876,18</div><div>PROT 52,72g</div><div>CA 300,19mg</div><div>FE 8,49mg</div><div>HDC 91,03g</div><div>LIP 32,77g</div></div><div><div>Primero</div><div>Lentejas a la hortelana</div><div>CA 300,19mg</div><div>FE 8,49mg</div><div>HDC 91,03g</div><div>LIP 32,77g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Pavo al curry con arroz integral</div><div>CA 300,19mg</div><div>FE 8,49mg</div><div>HDC 91,03g</div><div>LIP 32,77g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 300,19mg</div><div>FE 8,49mg</div><div>HDC 91,03g</div><div>LIP 32,77g</div></div><div><div>Cena</div><div>Crema de zanahoria</div><div>Tortilla de bacalao /Fruta</div></div></div>	<div><div>17</div><div><div>Entrante</div><div>Chips de boniato</div><div>KCAL 829,93</div><div>PROT 55,52g</div><div>CA 154,93mg</div><div>FE 8,47mg</div><div>HDC 100,25g</div><div>LIP 28,49g</div></div><div><div>Primero</div><div>Sopa de fideos con verduras ecológicas</div><div>CA 154,93mg</div><div>FE 8,47mg</div><div>HDC 100,25g</div><div>LIP 28,49g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Pollo a l'ast con ensalada</div><div>CA 154,93mg</div><div>FE 8,47mg</div><div>HDC 100,25g</div><div>LIP 28,49g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta ECO</div><div>CA 154,93mg</div><div>FE 8,47mg</div><div>HDC 100,25g</div><div>LIP 28,49g</div></div><div><div>Cena</div><div>Mazorca de maíz con sal</div><div>Pescado blanco /Fruta</div></div></div>	<div><div>18</div><div><div>Entrante</div><div>Mini rollito vegetal</div><div>KCAL 853,67</div><div>PROT 26,57g</div><div>CA 161,74mg</div><div>FE 4,13mg</div><div>HDC 137,43g</div><div>LIP 39,17g</div></div><div><div>Primero</div><div>Hélices a la genovesa con soja vegetal</div><div>CA 161,74mg</div><div>FE 4,13mg</div><div>HDC 137,43g</div><div>LIP 39,17g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Hamburguesa vegetal con patatas</div><div>CA 161,74mg</div><div>FE 4,13mg</div><div>HDC 137,43g</div><div>LIP 39,17g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 161,74mg</div><div>FE 4,13mg</div><div>HDC 137,43g</div><div>LIP 39,17g</div></div><div><div>Cena</div><div>Hervido valenciano</div><div>Carne blanca magra /Fruta</div></div></div>	<div><div>19</div><div><div>Entrante</div><div>Pan con tomate con aceite AOVE</div><div>KCAL 776,83</div><div>PROT 27,87g</div><div>CA 115,15mg</div><div>FE 5,58mg</div><div>HDC 92,07g</div><div>LIP 34,80g</div></div><div><div>Primero</div><div>Crema de guisantes con aceite de menta</div><div>CA 115,15mg</div><div>FE 5,58mg</div><div>HDC 92,07g</div><div>LIP 34,80g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Revuelto de queso y champiñones</div><div>CA 115,15mg</div><div>FE 5,58mg</div><div>HDC 92,07g</div><div>LIP 34,80g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 115,15mg</div><div>FE 5,58mg</div><div>HDC 92,07g</div><div>LIP 34,80g</div></div><div><div>Cena</div><div>Escalivada</div><div>Carne de ave /Fruta</div></div></div>	<div><div>20</div><div><div>Entrante</div><div>Dip casero de remolacha con tosta integral</div><div>KCAL 787,80</div><div>PROT 32,68g</div><div>CA 222,01mg</div><div>FE 10,18mg</div><div>HDC 101,65g</div><div>LIP 27,98g</div></div><div><div>Primero</div><div>Arroz de magro y coliflor</div><div>CA 222,01mg</div><div>FE 10,18mg</div><div>HDC 101,65g</div><div>LIP 27,98g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Bacaladilla en tempura con ensalada de hojas verdes</div><div>CA 222,01mg</div><div>FE 10,18mg</div><div>HDC 101,65g</div><div>LIP 27,98g</div></div><div><div>Postre</div><div>Yogur</div><div>CA 222,01mg</div><div>FE 10,18mg</div><div>HDC 101,65g</div><div>LIP 27,98g</div></div><div><div>Cena</div><div>Brócoli al vapor</div><div>Hamburguesa de legumbres /Fruta</div></div></div>
<div><div>23</div><div><div>Entrante</div><div>Queso fresco con aceite de albahaca</div><div>KCAL 850,42</div><div>PROT 22,18g</div><div>CA 233,58mg</div><div>FE 7,04mg</div><div>HDC 77,83g</div><div>LIP 50,67g</div></div><div><div>Primero</div><div>Crema de calabacín a la albahaca con tostones integrales</div><div>CA 233,58mg</div><div>FE 7,04mg</div><div>HDC 77,83g</div><div>LIP 50,67g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Tortilla de jamón con ensalada</div><div>CA 233,58mg</div><div>FE 7,04mg</div><div>HDC 77,83g</div><div>LIP 50,67g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 233,58mg</div><div>FE 7,04mg</div><div>HDC 77,83g</div><div>LIP 50,67g</div></div><div><div>Cena</div><div>Calabacín a la plancha</div><div>Pescado al papillote /Fruta</div></div></div>	<div><div>24</div><div><div>Entrante</div><div>Aros de cebolla</div><div>KCAL 816,95</div><div>PROT 38,84g</div><div>CA 331,38mg</div><div>FE 4,84mg</div><div>HDC 80,46g</div><div>LIP 37,72g</div></div><div><div>Primero</div><div>Macarrones integrales con tapenade y queso</div><div>CA 331,38mg</div><div>FE 4,84mg</div><div>HDC 80,46g</div><div>LIP 37,72g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Merluza a la plancha con salsa mery</div><div>CA 331,38mg</div><div>FE 4,84mg</div><div>HDC 80,46g</div><div>LIP 37,72g</div></div><div><div>Postre</div><div>Yogur</div><div>CA 331,38mg</div><div>FE 4,84mg</div><div>HDC 80,46g</div><div>LIP 37,72g</div></div><div><div>Cena</div><div>Judías verdes rehogadas</div><div>Carne blanca /Fruta</div></div></div>	<div><div>25</div><div><div>Entrante</div><div>Tosta de verduras gratinadas</div><div>KCAL 861,64</div><div>PROT 48,92g</div><div>CA 268,05mg</div><div>FE 4,84mg</div><div>HDC 138,62g</div><div>LIP 25,30g</div></div><div><div>Primero</div><div>Huevos al gratén (bechamel, tomate y queso)</div><div>CA 268,05mg</div><div>FE 4,84mg</div><div>HDC 138,62g</div><div>LIP 25,30g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Lentejas con verduras y manzana P/ECO</div><div>CA 268,05mg</div><div>FE 4,84mg</div><div>HDC 138,62g</div><div>LIP 25,30g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 268,05mg</div><div>FE 4,84mg</div><div>HDC 138,62g</div><div>LIP 25,30g</div></div><div><div>Cena</div><div>Parrillada de verduras</div><div>Huevos al plato /Fruta</div></div></div>	<div><div>26</div><div><div>Entrante</div><div>Dip de queso crema con zanahoria</div><div>KCAL 867,66</div><div>PROT 23,55g</div><div>CA 174,90mg</div><div>FE 4,47mg</div><div>HDC 100,54g</div><div>LIP 41,20g</div></div><div><div>Primero</div><div>Paella de pollo</div><div>CA 174,90mg</div><div>FE 4,47mg</div><div>HDC 100,54g</div><div>LIP 41,20g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Rabas enharinadas con salsa tártara</div><div>CA 174,90mg</div><div>FE 4,47mg</div><div>HDC 100,54g</div><div>LIP 41,20g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta ECO</div><div>CA 174,90mg</div><div>FE 4,47mg</div><div>HDC 100,54g</div><div>LIP 41,20g</div></div><div><div>Cena</div><div>Coliflor con patata</div><div>Carne de ave /Fruta</div></div></div>	<div><div>27</div><div><div>Entrante</div><div>Hummus de berenjena</div><div>KCAL 839,92</div><div>PROT 46,89g</div><div>CA 173,09mg</div><div>FE 10,50mg</div><div>HDC 92,42g</div><div>LIP 49,24g</div></div><div><div>Primero</div><div>Sopa de cocido</div><div>CA 173,09mg</div><div>FE 10,50mg</div><div>HDC 92,42g</div><div>LIP 49,24g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Lomo de cerdo a la plancha con patatas</div><div>CA 173,09mg</div><div>FE 10,50mg</div><div>HDC 92,42g</div><div>LIP 49,24g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 173,09mg</div><div>FE 10,50mg</div><div>HDC 92,42g</div><div>LIP 49,24g</div></div><div><div>Cena</div><div>Berenjena gratinada al horno</div><div>Pescado al limón /Fruta</div></div></div>
<div><div>30</div><div><div>Entrante</div><div>Coca de trampó</div><div>KCAL 821,53</div><div>PROT 27,52g</div><div>CA 218,65mg</div><div>FE 7,54mg</div><div>HDC 130,07g</div><div>LIP 22,38g</div></div><div><div>Primero</div><div>Macarrones integrales en salsa de calabaza</div><div>CA 218,65mg</div><div>FE 7,54mg</div><div>HDC 130,07g</div><div>LIP 22,38g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Abadejo bienmesabe con zanahoria vichy</div><div>CA 218,65mg</div><div>FE 7,54mg</div><div>HDC 130,07g</div><div>LIP 22,38g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 218,65mg</div><div>FE 7,54mg</div><div>HDC 130,07g</div><div>LIP 22,38g</div></div><div><div>Cena</div><div>Menestra salteada</div><div>Albóndigas vegetales /Fruta</div></div></div>	<div><div></div><div><div>Entrante</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div></div>	<div><div></div><div><div>Entrante</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div></div>	<div><div></div><div><div>Entrante</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div></div>	<div><div></div><div><div>Entrante</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div></div></div>

MENÚ BASAL

SEGUNDA OPCIÓN

NOVIEMBRE 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

APIO

CAJAHUETES

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.

<div><div>2</div><div><div>Entrante</div><div>Coleslaw (ensalada de col)</div><div>KCAL 643,29 PROT 30,72g CA 280,37mg FE 4,18mg HDC 68,38g LIP 27,42g</div></div><div><div>Primero</div><div>Patatas a la riojana</div><div>CA 280,37mg FE 4,18mg HDC 68,38g LIP 27,42g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Merluza al horno con verduras salteadas</div><div>CA 280,37mg FE 4,18mg HDC 68,38g LIP 27,42g</div></div><div><div>Postre</div><div>Yogur</div><div>CA 280,37mg FE 4,18mg HDC 68,38g LIP 27,42g</div></div><div><div>Cena</div><div>Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta</div></div></div>	<div><div>3</div><div><div>Entrante</div><div>Berenjenas a la miel</div><div>KCAL 894,72 PROT 32,63g CA 103,95mg FE 7,75mg HDC 137,67g LIP 44,48g</div></div><div><div>Primero</div><div>Tumbet mallorquí con lomo</div><div>CA 103,95mg FE 7,75mg HDC 137,67g LIP 44,48g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Curry de lentejas con arroz integral</div><div>CA 103,95mg FE 7,75mg HDC 137,67g LIP 44,48g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 103,95mg FE 7,75mg HDC 137,67g LIP 44,48g</div></div><div><div>Cena</div><div>Crema de puerros Albóndigas vegetales /Fruta</div></div></div>	<div><div>4</div><div><div>Entrante</div><div>Nachos con guacamole</div><div>KCAL 1327,74 PROT 51,21g CA 629,00mg FE 11,86mg HDC 179,71g LIP 66,86g</div></div><div><div>Primero</div><div>Potaje de garbanzos con espinacas</div><div>CA 629,00mg FE 11,86mg HDC 179,71g LIP 66,86g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Quiche de york y queso con tomate</div><div>CA 629,00mg FE 11,86mg HDC 179,71g LIP 66,86g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 629,00mg FE 11,86mg HDC 179,71g LIP 66,86g</div></div><div><div>Cena</div><div>Wok de verduras Pescado al papillote /Fruta</div></div></div>	<div><div>5</div><div><div>Entrante</div><div>Brócoli gratinado</div><div>KCAL 931,81 PROT 34,43g CA 477,40mg FE 6,50mg HDC 79,71g LIP 53,01g</div></div><div><div>Primero</div><div>Macarrones integrales en salsa de queso</div><div>CA 477,40mg FE 6,50mg HDC 79,71g LIP 53,01g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Abadejo al pimentón con ensalada</div><div>CA 477,40mg FE 6,50mg HDC 79,71g LIP 53,01g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta ECO</div><div>CA 477,40mg FE 6,50mg HDC 79,71g LIP 53,01g</div></div><div><div>Cena</div><div>Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta</div></div></div>	<div><div>6</div><div><div>Entrante</div><div>Hummus de zanahoria</div><div>KCAL 798,80 PROT 36,15g CA 154,82mg FE 6,92mg HDC 116,46g LIP 20,73g</div></div><div><div>Primero</div><div>Paella de verduras</div><div>CA 154,82mg FE 6,92mg HDC 116,46g LIP 20,73g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Pollo al ajillo con patatas asadas</div><div>CA 154,82mg FE 6,92mg HDC 116,46g LIP 20,73g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 154,82mg FE 6,92mg HDC 116,46g LIP 20,73g</div></div><div><div>Cena</div><div>Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta</div></div></div>
<div><div>9</div><div><div>Entrante</div><div>Verduras en tempura</div><div>KCAL 983,25 PROT 49,04g CA 165,01mg FE 9,12mg HDC 103,74g LIP 41,89g</div></div><div><div>Primero</div><div>Crema de lentejas rojas con tostones integrales</div><div>CA 165,01mg FE 9,12mg HDC 103,74g LIP 41,89g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Magro con tomate con arroz integral</div><div>CA 165,01mg FE 9,12mg HDC 103,74g LIP 41,89g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 165,01mg FE 9,12mg HDC 103,74g LIP 41,89g</div></div><div><div>Cena</div><div>Alcachofas salteadas Pescado azul /Fruta</div></div></div>	<div><div>10</div><div><div>Entrante</div><div>Hummus de garbanzos con crudité de verduras</div><div>KCAL 877,85 PROT 31,73g CA 268,34mg FE 9,95mg HDC 108,16g LIP 35,35g</div></div><div><div>Primero</div><div>Espaguetis integrales al pomodoro</div><div>CA 268,34mg FE 9,95mg HDC 108,16g LIP 35,35g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Revuelto de chistorra con ensalada</div><div>CA 268,34mg FE 9,95mg HDC 108,16g LIP 35,35g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 268,34mg FE 9,95mg HDC 108,16g LIP 35,35g</div></div><div><div>Cena</div><div>Brochetas de verduras Hamburguesa de soja /Fruta</div></div></div>	<div><div>11</div><div><div>Entrante</div><div>Gyozas</div><div>KCAL 886,30 PROT 28,20g CA 56,87mg FE 3,76mg HDC 90,30g LIP 46,43g</div></div><div><div>Primero</div><div>Arroz brut</div><div>CA 56,87mg FE 3,76mg HDC 90,30g LIP 46,43g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Salmón al horno con ensalada</div><div>CA 56,87mg FE 3,76mg HDC 90,30g LIP 46,43g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta ECO</div><div>CA 56,87mg FE 3,76mg HDC 90,30g LIP 46,43g</div></div><div><div>Cena</div><div>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne roja magra /Fruta</div></div></div>	<div><div>12</div><div><div>Entrante</div><div>Tosta de queso crema</div><div>KCAL 942,22 PROT 54,58g CA 360,06mg FE 5,59mg HDC 123,11g LIP 36,21g</div></div><div><div>Primero</div><div>Sopa de pescado (fondo de lonja)</div><div>CA 360,06mg FE 5,59mg HDC 123,11g LIP 36,21g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Pechuga pollo a la crema con patatas</div><div>CA 360,06mg FE 5,59mg HDC 123,11g LIP 36,21g</div></div><div><div>Postre</div><div>Yogur</div><div>CA 360,06mg FE 5,59mg HDC 123,11g LIP 36,21g</div></div><div><div>Cena</div><div>Berenjena gratinada al horno Revuelto de ajos tiernos /Fruta</div></div></div>	<div><div>13</div><div><div>Entrante</div><div>Tomate con aceite AOVE y albahaca</div><div>KCAL 906,23 PROT 25,69g CA 286,73mg FE 4,21mg HDC 116,44g LIP 38,79g</div></div><div><div>Primero</div><div>Crema ecológica (calabaza, zanahoria, puerro)</div><div>CA 286,73mg FE 4,21mg HDC 116,44g LIP 38,79g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Pizza margarita</div><div>CA 286,73mg FE 4,21mg HDC 116,44g LIP 38,79g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 286,73mg FE 4,21mg HDC 116,44g LIP 38,79g</div></div><div><div>Cena</div><div>Menestra salteada Pescado blanco /Fruta</div></div></div>
<div><div>16</div><div><div>Entrante</div><div>Brocheta de cherry y queso mozzarella</div><div>KCAL 824,96 PROT 60,12g CA 274,47mg FE 9,34mg HDC 67,49g LIP 33,93g</div></div><div><div>Primero</div><div>Lentejas a la hortelana</div><div>CA 274,47mg FE 9,34mg HDC 67,49g LIP 33,93g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Chuletas de pavo finas hierbas</div><div>CA 274,47mg FE 9,34mg HDC 67,49g LIP 33,93g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 274,47mg FE 9,34mg HDC 67,49g LIP 33,93g</div></div><div><div>Cena</div><div>Crema de zanahoria Tortilla de bacalao /Fruta</div></div></div>	<div><div>17</div><div><div>Entrante</div><div>Chips de boniato</div><div>KCAL 936,47 PROT 56,93g CA 151,57mg FE 9,21mg HDC 103,49g LIP 38,93g</div></div><div><div>Primero</div><div>Sopa de fideos con verduras ecológicas</div><div>CA 151,57mg FE 9,21mg HDC 103,49g LIP 38,93g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Pollo a la pimienta con ensalada</div><div>CA 151,57mg FE 9,21mg HDC 103,49g LIP 38,93g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta ECO</div><div>CA 151,57mg FE 9,21mg HDC 103,49g LIP 38,93g</div></div><div><div>Cena</div><div>Mazorca de maíz con sal Pescado blanco /Fruta</div></div></div>	<div><div>18</div><div><div>Entrante</div><div>Mini rollito vegetal</div><div>KCAL 809,77 PROT 33,02g CA 325,84mg FE 5,76mg HDC 152,92g LIP 24,11g</div></div><div><div>Primero</div><div>Hélices a la genovesa con soja vegetal</div><div>CA 325,84mg FE 5,76mg HDC 152,92g LIP 24,11g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Burrito vegetal con aguacate y queso</div><div>CA 325,84mg FE 5,76mg HDC 152,92g LIP 24,11g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 325,84mg FE 5,76mg HDC 152,92g LIP 24,11g</div></div><div><div>Cena</div><div>Hervido valenciano Carne blanca magra /Fruta</div></div></div>	<div><div>19</div><div><div>Entrante</div><div>Pan con tomate con aceite AOVE</div><div>KCAL 790,63 PROT 30,21g CA 441,57mg FE 5,76mg HDC 95,01g LIP 34,03g</div></div><div><div>Primero</div><div>Crema de guisantes con aceite de menta</div><div>CA 441,57mg FE 5,76mg HDC 95,01g LIP 34,03g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Tortilla de queso con ensalada</div><div>CA 441,57mg FE 5,76mg HDC 95,01g LIP 34,03g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 441,57mg FE 5,76mg HDC 95,01g LIP 34,03g</div></div><div><div>Cena</div><div>Escalivada Carne de ave /Fruta</div></div></div>	<div><div>20</div><div><div>Entrante</div><div>Dip casero de remolacha con tosta integral</div><div>KCAL 739,93 PROT 33,47g CA 246,48mg FE 3,38mg HDC 93,39g LIP 25,99g</div></div><div><div>Primero</div><div>Arroz de magro y coliflor</div><div>CA 246,48mg FE 3,38mg HDC 93,39g LIP 25,99g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Merluza en salsa verde con patatas</div><div>CA 246,48mg FE 3,38mg HDC 93,39g LIP 25,99g</div></div><div><div>Postre</div><div>Yogur</div><div>CA 246,48mg FE 3,38mg HDC 93,39g LIP 25,99g</div></div><div><div>Cena</div><div>Brócoli al vapor Hamburguesa de legumbres /Fruta</div></div></div>
<div><div>23</div><div><div>Entrante</div><div>Queso fresco con aceite de albahaca</div><div>KCAL 1022,38 PROT 29,57g CA 427,12mg FE 7,41mg HDC 91,08g LIP 60,48g</div></div><div><div>Primero</div><div>Crema de calabacín al albahaca con tostones integrales</div><div>CA 427,12mg FE 7,41mg HDC 91,08g LIP 60,48g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Huevos con bechamel</div><div>CA 427,12mg FE 7,41mg HDC 91,08g LIP 60,48g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 427,12mg FE 7,41mg HDC 91,08g LIP 60,48g</div></div><div><div>Cena</div><div>Calabacín a la plancha Pescado al papillote /Fruta</div></div></div>	<div><div>24</div><div><div>Entrante</div><div>Aros de cebolla</div><div>KCAL 803,25 PROT 44,24g CA 348,65mg FE 5,11mg HDC 81,10g LIP 33,38g</div></div><div><div>Primero</div><div>Macarrones integrales con tapenade y queso</div><div>CA 348,65mg FE 5,11mg HDC 81,10g LIP 33,38g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Merluza al limón con verduras vapor</div><div>CA 348,65mg FE 5,11mg HDC 81,10g LIP 33,38g</div></div><div><div>Postre</div><div>Yogur</div><div>CA 348,65mg FE 5,11mg HDC 81,10g LIP 33,38g</div></div><div><div>Cena</div><div>Judías verdes rehogadas Carne blanca /Fruta</div></div></div>	<div><div>25</div><div><div>Entrante</div><div>Tosta de verduras gratinadas</div><div>KCAL 871,95 PROT 37,35g CA 310,03mg FE 8,46mg HDC 111,45g LIP 32,39g</div></div><div><div>Primero</div><div>Huevos al gratén (bechamel, tomate y queso)</div><div>CA 310,03mg FE 8,46mg HDC 111,45g LIP 32,39g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Falafel con salsa de yogur</div><div>CA 310,03mg FE 8,46mg HDC 111,45g LIP 32,39g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 310,03mg FE 8,46mg HDC 111,45g LIP 32,39g</div></div><div><div>Cena</div><div>Parrillada de verduras Huevos al plato /Fruta</div></div></div>	<div><div>26</div><div><div>Entrante</div><div>Dip de queso crema con zanahoria</div><div>KCAL 722,34 PROT 35,89g CA 240,21mg FE 5,64mg HDC 88,31g LIP 25,01g</div></div><div><div>Primero</div><div>Paella de pollo</div><div>CA 240,21mg FE 5,64mg HDC 88,31g LIP 25,01g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Calamares encebollados con ensalada</div><div>CA 240,21mg FE 5,64mg HDC 88,31g LIP 25,01g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta ECO</div><div>CA 240,21mg FE 5,64mg HDC 88,31g LIP 25,01g</div></div><div><div>Cena</div><div>Coliflor con patata Carne de ave /Fruta</div></div></div>	<div><div>27</div><div><div>Entrante</div><div>Hummus de berenjena</div><div>KCAL 928,39 PROT 48,48g CA 262,54mg FE 10,70mg HDC 96,49g LIP 55,39g</div></div><div><div>Primero</div><div>Sopa de cocido</div><div>CA 262,54mg FE 10,70mg HDC 96,49g LIP 55,39g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Lomo al roquefort con patatas</div><div>CA 262,54mg FE 10,70mg HDC 96,49g LIP 55,39g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 262,54mg FE 10,70mg HDC 96,49g LIP 55,39g</div></div><div><div>Cena</div><div>Berenjena gratinada al horno Pescado al limón /Fruta</div></div></div>
<div><div>30</div><div><div>Entrante</div><div>Coca de trampó</div><div>KCAL 859,42 PROT 26,37g CA 176,19mg FE 6,16mg HDC 110,66g LIP 36,04g</div></div><div><div>Primero</div><div>Macarrones integrales en salsa de calabaza</div><div>CA 176,19mg FE 6,16mg HDC 110,66g LIP 36,04g</div></div><div><div>Segundo</div><div>Abadejo al horno con patatas</div><div>CA 176,19mg FE 6,16mg HDC 110,66g LIP 36,04g</div></div><div><div>Postre</div><div>Fruta</div><div>CA 176,19mg FE 6,16mg HDC 110,66g LIP 36,04g</div></div><div><div>Cena</div><div>Menestra salteada Albóndigas vegetales /Fruta</div></div></div>	<div><div></div><div><div>Entrante</div><div></div><div>KCAL PROT CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Primero</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Segundo</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Postre</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Cena</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div></div>	<div><div></div><div><div>Entrante</div><div></div><div>KCAL PROT CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Primero</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Segundo</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Postre</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Cena</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div></div>	<div><div></div><div><div>Entrante</div><div></div><div>KCAL PROT CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Primero</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Segundo</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Postre</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Cena</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div></div>	<div><div></div><div><div>Entrante</div><div></div><div>KCAL PROT CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Primero</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Segundo</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Postre</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div><div><div>Cena</div><div></div><div>CA FE HDC LIP</div></div></div>