

HIPOCALÓRICA

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

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 FESTIVO	2 Ensalada solo verduras frescas Coliflor gratinada Tortilla francesa con verduras Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada solo verduras frescas Crema de verduras Ragout de magro con cous cous Fruta / Lácteo desnatado	6 Ensalada solo verduras frescas Judías verdes con cebolla Merluza en salsa con espárragos Fruta	7 Ensalada solo verduras frescas Salteado de verduras Carne plancha con verduras Fruta	8 Ensalada solo verduras frescas Arroz con verduras San Pedro con brócoli Fruta / Lácteo desnatado	9 Ensalada solo verduras frescas Espinacas gratinadas Pavo finas hierbas con pimiento Fruta
Comida / Dinar	12 Ensalada solo verduras frescas Puré vegetal Bacaladilla plancha con menestra Fruta / Lácteo desnatado	13 Ensalada solo verduras frescas Berenjena aliñada Tortilla de patata con zanahoria Fruta	14 Ensalada solo verduras frescas Cous cous completo (verduras y pollo) Fruta	15 Ensalada solo verduras frescas Habitas con jamón Pollo plancha con verduras Fruta / Lácteo desnatado	16 Ensalada solo verduras frescas Brócoli gratinado Salmón plancha con calabacín Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada solo verduras frescas Verduras a la parilla Carne blanca con verduras Fruta / Lácteo desnatado	20 Ensalada solo verduras frescas Arroz de verduras Pechuga con champiñones Fruta	21 Ensalada solo verduras frescas Crema festival de legumbres Pizza permitida Fruta	22 Ensalada solo verduras frescas Verduras hervidas Bacalao al horno con guisantes Fruta / Lácteo desnatado	23 Ensalada solo verduras frescas Hervido de acelgas Contramuslo con pimientos asados Fruta
Comida / Dinar	26 Ensalada solo verduras frescas Crema de verduras Salmón al horno con verduras thai Fruta / Lácteo desnatado	27 Hummus de garbanzos Menestra Merluza en salsa Fruta	28 Ensalada solo verduras frescas Pimientos italianos asados Pollo horno con salteado Fruta	29 Ensalada solo verduras frescas Lentejas con verduras Tortilla de calabacín con tirabequeso Fruta / Lácteo desnatado	30 Calabacín especiado Paella de verduras y garrofó Pechuga a la plancha Fruta



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

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