

DÉCEMBRE 2024 MENU SECONDAIRE

FRUITS DE SAISON:
Banane, Pomme, Poire, Kaki et Tangerine

PRODUITS LAITIERS:
Smoothies maison, yaourt valencien naturel, yaourt artisanal, assortiment de fromages

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

ALÉRGENOS

Avda. 1^o 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

Nous avons des menus adaptés à l'âge des enfants, aux régimes alimentaires, aux allergies, à la maladie coeliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos menus sont préparés conformément à la réglementation du BOIB RD 39/2019 du 17 mai sur la promotion du régime méditerranéen dans les centres éducatifs et de santé des îles Baléares.

Des informations sur les allergies sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Du pain complet sera distribué un jour par semaine.

2 Buffet de salade
KCAL 780,43
PROT 33,45g
CA 263,47mg
FE 6,87mg
HDC 102,26g
LIP 32,62g

Entrant

Premier Ragoût de lentilles BIO

Deuxième Boulettes de poulet avec cous cous

Dessert Fruits et produits laitiers

Dîner Brochette de légumes
Viande blanche /Fruit

3 Houmous au pois-chiches
KCAL 815,40
PROT 34,68g
CA 320,70mg
FE 7,95mg
HDC 123,62g
LIP 46,57g

Entrant

Premier Riz Aux Côtes avec choufleur

Deuxième Cabillaud à la basquaise avec poivrons

Dessert Fruit

Dîner Haricots verts sautés
Sandwich végétal /Fruit

4 Buffet de salade
KCAL 778,72
PROT 32,95g
CA 89,85mg
FE 4,69mg
HDC 82,09g
LIP 36,37g

Entrant

Premier Crème de carotte au lait de coco

Deuxième Poulet rôti aux pommes avec des pommes de terre au four

Dessert Fruit BIO

Dîner Escalivada
Poisson sauce citron /Fruit

5 Buffet de salade
KCAL 1031,17
PROT 48,70g
CA 713,82mg
FE 12,57mg
HDC 108,94g
LIP 44,24g

Entrant

Premier Pois chiches aux légumes et chorizo

Deuxième "Tortilla" au fromage aux légumes sautés

Dessert Fruits et produits laitiers

Dîner Couscous aux courgettes et oignons
Oeufs sur le plat /Fruit

6 Férié

Entrant

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

9 Buffet de salade
KCAL 1039,40
PROT 34,68g
CA 320,70mg
FE 7,95mg
HDC 123,62g
LIP 46,57g

Entrant

Premier Macaroni à la bolognaise

Deuxième Omelette de pomme de terre et courgette avec épis de maïs

Dessert Fruits et produits laitiers

Dîner Wok aux légumes
Viande de volaille /Fruit

10 Buffet de salade
KCAL 823,66
PROT 40,34g
CA 209,35mg
FE 10,33mg
HDC 90,27g
LIP 43,14g

Entrant

Premier Ragoût de haricots

Deuxième Échine de porc de lomo panée avec samfaina

Dessert Fruit

Dîner Soupe de potiron
Poisson bleu /Fruit

11 PIZZA
KCAL 500,66
PROT 21,03g
CA 175,55mg
FE 1,48mg
HDC 56,41g
LIP 20,94g

Entrant

Premier

Deuxième Crème de courgettes

Dessert

Dîner Pommes de terre gratinée au fromage
Omelette à la morue /Fruit

12 Houmous de panais
KCAL 870,24
PROT 42,46g
CA 303,96mg
FE 8,23mg
HDC 100,86g
LIP 32,63g

Entrant

Premier Riz au four

Deuxième Merlu en sauce verte avec petits pois

Dessert Fruits et produits laitiers

Dîner Ciboulette et poivron rouge grillé
Viande rouge maigre /Fruit

13 Buffet de salade
KCAL 846,01
PROT 45,48g
CA 222,92mg
FE 11,60mg
HDC 121,80g
LIP 18,29g

Entrant

Premier Crème de curry de lentilles rouges et potiron

Deuxième Goulash de dinde et champignons

Dessert Fruit BIO

Dîner Poêlée de courgette, carotte et quinoa
Poisson en papillote /Fruit

16 Buffet de salade
KCAL 864,19
PROT 40,14g
CA 312,32mg
FE 5,87mg
HDC 98,51g
LIP 33,78g

Entrant

Premier Riz à la "cubaine"

Deuxième Merlu en sauce

Dessert Fruits et produits laitiers

Dîner Toasts tomates, fromage frais et anchois
Oeufs brouillés aux légumes /Fruit

17 Buffet de salade
KCAL 869,09
PROT 43,93g
CA 230,70mg
FE 9,88mg
HDC 104,76g
LIP 29,61g

Entrant

Premier Pois chiches aux légumes

Deuxième Poulet au four avec pommes de terre rôties tex-mex

Dessert Fruit

Dîner Courgettes grillées
Poisson blanc /Fruit

18 Buffet de salade
KCAL 765,10
PROT 30,85g
CA 166,75mg
FE 4,47mg
HDC 96,35g
LIP 42,78g

Entrant

Premier Nouilles à la napolitaine

Deuxième Saumon avec carotte vapeur

Dessert Fruit

Dîner Chou-fleur à l'ail
Viande blanche maigre /Fruit

19 Buffet de salade
KCAL 867,00
PROT 48,11g
CA 413,55mg
FE 10,54mg
HDC 91,11g
LIP 33,97g

Entrant

Premier Lentilles Pardine aux légumes BIO

Deuxième Tortilla de patatas avec tomate et fromage frais

Dessert Fruits et produits laitiers

Dîner Salade complète
Hamburger de soja /Fruit

20 MENU SPÉCIAL DE NOËL

Entrant

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

Entrante

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

Entrante

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

Entrante

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

Entrante

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

Entrante

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

Entrant

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

Entrant

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

Entrant

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

Entrant

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

Entrant

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

DICIEMBRE 2024
MENÚ SECUNDARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:
Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

OPCIONES DE LÁCTEO:
Batidos caseros, yogur valenciano natural, yogur artesano, quesos variados

VALOR DIFERENCIAL

RECETA VEGETARIANA

PESCA SOSTENIBLE

PRODUCTOS ORGÁNICOS

RECETA FOODIE

GASTRONOMÍA TRADICIONAL

PRODUCTO DE TEMPORADA

PRODUCTO LOCAL KM.0

ALÉRGENOS

APIO

CACAHUETES

FRUTOS DE CÁSCARA

SÉSAMO

ORUSTÁCEOS

HUEVO

GLUTEN

PESCADO

SOJA

MOLUSCOS

LÁCTEOS

SUFRETES

ALUBAMUJES

MOSTAZA

2

Entrante: Buffet de ensaladas
KCAL 780,43
PROT 33,45g

Primero: Lentejas con verduras P/ECO
CA 263,47mg
FE 6,87mg
HDC 92,80g
LIP 32,62g

Segundo: Albóndigas de pollo con cous cous
LIP 32,62g

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Brochetas de verduras
Carne blanca /Fruta

3

Entrante: Hummus de garbanzos
KCAL 815,40
PROT 29,75g

Primero: Arroz con costillas con coliflor
CA 194,33mg
FE 6,35mg
HDC 102,26g
LIP 31,77g

Segundo: Bacalao a la vizcaína con pimientos

Postre: Fruta

Cena: Judías verdes salteadas
Sandwich vegetal /Fruta

4

Entrante: Buffet de ensaladas
KCAL 778,72
PROT 32,95g

Primero: Crema de zanahoria con leche de coco
CA 89,85mg
FE 4,69mg
HDC 82,09g
LIP 36,37g

Segundo: Pollo asado con manzana con patatas al horno

Postre: Fruta ECO

Cena: Escalivada
Pescado al limón /Fruta

5

Entrante: Buffet de ensaladas
KCAL 1031,17
PROT 48,70g

Primero: Garbanzos con verduras y chorizo
CA 713,82mg
FE 12,57mg
HDC 108,94g
LIP 44,24g

Segundo: Tortilla de queso con salteado de verduras

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Couscous con calabacín y cebolla
Huevos al plato /Fruta

6

Entrante: Festivo

Primero: Festivo

Segundo: Festivo

Postre: Festivo

Cena: Festivo

9

Entrante: Buffet de ensaladas
KCAL 1039,40
PROT 34,68g

Primero: Macarrones a la boloñesa
CA 320,70mg
FE 7,95mg
HDC 123,62g
LIP 46,57g

Segundo: Tortilla de patata y calabacín con mazorca de maíz

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Wok de verduras
Carne de ave /Fruta

10

Entrante: Buffet de ensaladas
KCAL 823,66
PROT 40,34g

Primero: Alubias blancas estofadas
CA 209,35mg
FE 10,33mg
HDC 90,27g
LIP 43,14g

Segundo: Escalope de lomo empanado con samfaina

Postre: Fruta

Cena: Crema de calabaza
Pescado azul /Fruta

11

Entrante: PIZZERO

Primero: PIZZERO

Segundo: Crema de calabacín

Postre: Patatas gratinadas con queso
Tortilla de bacalao /Fruta

Cena: Patatas gratinadas con queso
Tortilla de bacalao /Fruta

12

Entrante: Hummus de chirivía
KCAL 870,24
PROT 42,46g

Primero: Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)
CA 303,96mg
FE 8,23mg
HDC 100,86g
LIP 32,63g

Segundo: Merluza en salsa verde con guisantes

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Cebolleta y pimiento rojo plancha
Carne roja magra /Fruta

13

Entrante: Buffet de ensaladas
KCAL 846,01
PROT 45,48g

Primero: Crema de lentejas rojas y calabaza al curry
CA 222,92mg
FE 11,60mg
HDC 121,80g
LIP 18,29g

Segundo: Goulash de pavo con champiñones

Postre: Fruta ECO

Cena: Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa
Pescado al papillote /Fruta

16

Entrante: Buffet de ensaladas
KCAL 864,19
PROT 40,14g

Primero: Arroz a la cubana (tomate y huevo)
CA 312,32mg
FE 5,87mg
HDC 98,51g
LIP 33,78g

Segundo: Merluza a la marinera

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Tostada de tomate, queso fresco y anchoas
Revuelto de verduras /Fruta

17

Entrante: Buffet de ensaladas
KCAL 869,09
PROT 43,93g

Primero: Garbanzos con verduras
CA 230,70mg
FE 9,88mg
HDC 104,76g
LIP 29,61g

Segundo: Pollo al horno con patatas asadas tex-mex

Postre: Fruta

Cena: Calabacín a la plancha
Pescado blanco /Fruta

18

Entrante: Buffet de ensaladas
KCAL 765,10
PROT 30,85g

Primero: Caracolas a la napolitana
CA 166,75mg
FE 4,47mg
HDC 96,35g
LIP 42,78g

Segundo: Salmón al horno con zanahoria fresca al vapor

Postre: Fruta

Cena: Coliflor al ajo arriero
Carne blanca magra /Fruta

19

Entrante: Buffet de ensaladas
KCAL 867,00
PROT 48,11g

Primero: Lentejas pardinas con verduras P/ECO
CA 413,55mg
FE 10,54mg
HDC 91,11g
LIP 33,97g

Segundo: Tortilla de patata con tomate y queso fresco

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Ensalada completa
Hamburguesa de soja /Fruta

20

Entrante: MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Primero: MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Segundo: MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Postre: MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Cena: MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Entrante	KCAL
Primero	CA
Segundo	FE
Postre	HDC
Cena	LIP

Entrante	KCAL
Primero	CA
Segundo	FE
Postre	HDC
Cena	LIP

Entrante	KCAL
Primero	CA
Segundo	FE
Postre	HDC
Cena	LIP

Entrante	KCAL
Primero	CA
Segundo	FE
Postre	HDC
Cena	LIP

Entrante	KCAL
Primero	CA
Segundo	FE
Postre	HDC
Cena	LIP

Entrante	KCAL
Primero	CA
Segundo	FE
Postre	HDC
Cena	LIP

Entrante	KCAL
Primero	CA
Segundo	FE
Postre	HDC
Cena	LIP

Entrante	KCAL
Primero	CA
Segundo	FE
Postre	HDC
Cena	LIP

Entrante	KCAL
Primero	CA
Segundo	FE
Postre	HDC
Cena	LIP

Entrante	KCAL
Primero	CA
Segundo	FE
Postre	HDC
Cena	LIP

DÉCEMBRE 2024
2^a OP SECONDAIRE

FRUITS DE SAISON:
Banane, Pomme, Poire, Kaki et Tangerine

PRODUITS LAITIERS:
Smoothies maison, yaourt valencien naturel, yaourt artisanal, assortiment de fromages

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

ALÉRGENOS

Avda. 1^o 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

Nous avons des menus adaptés à l'âge des enfants, aux régimes alimentaires, aux allergies, à la maladie coeliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos menus sont préparés conformément à la réglementation du BOIB RD 39/2019 du 17 mai sur la promotion du régime méditerranéen dans les centres éducatifs et de santé des îles Baléares.

Des informations sur les allergies sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Du pain complet sera distribué un jour par semaine.

2	Buffet de salade	KCAL 549,22
Entrant		PROT 12,18g
Premier	Riz aux légumes	CA 200,72mg
Deuxième	Croquettes diverses	FE 2,60mg
Dessert	Fruits et produits laitiers	HDC 76,13g
Dîner	Brochette de légumes Viande blanche /Fruit	LIP 21,39g

3	Houmous au pois-chiches	KCAL 714,34
Entrant		PROT 50,28g
Premier	Gratin d'épinards	CA 273,45mg
Deuxième	Côtelette de dinde	FE 8,91mg
Dessert	Fruit	HDC 57,61g
Dîner	Haricots verts sautés Sandwich végétal /Fruit	LIP 30,39g

4	Buffet de salade	KCAL 795,94
Entrant		PROT 20,00g
Premier	Jardinière de légumes	CA 150,79mg
Deuxième	Omelette de courgette avec des pommes de terre au four	FE 6,47mg
Dessert	Fruit BIO	HDC 80,58g
Dîner	Escalivada Poisson sauce citron /Fruit	LIP 44,84g

5	Buffet de salade	KCAL 660,18
Entrant		PROT 25,46g
Premier	Riz asiatique	CA 228,14mg
Deuxième	Filet de merlu à la galicienne (pomme de terre)	FE 3,16mg
Dessert	Fruits et produits laitiers	HDC 86,38g
Dîner	Couscous aux courgettes et oignons Oeufs sur le plat /Fruit	LIP 23,13g

6	Férié	KCAL
Entrant		PROT
Premier		CA
Deuxième		FE
Dessert		HDC
Dîner		LIP

9	Buffet de salade	KCAL 699,38
Entrant		PROT 23,65g
Premier	Épinards sautés	CA 296,06mg
Deuxième	Blanc de poulet à la plancha avec épis de maïs	FE 6,92mg
Dessert	Fruits et produits laitiers	HDC 71,55g
Dîner	Wok aux légumes Viande de volaille /Fruit	LIP 35,69g

10	Buffet de salade	KCAL 469,83
Entrant		PROT 14,61g
Premier	Tabuler	CA 140,74mg
Deuxième	Cabillaud gratiné (cabillaud, fromage crème) avec samfaina	FE 3,17mg
Dessert	Fruit	HDC 42,88g
Dîner	Soupe de potiron Poisson bleu /Fruit	LIP 26,80g

11	PIZZA	KCAL 500,66
Entrant		PROT 21,03g
Premier	Crème de courgettes	CA 175,55mg
Deuxième		FE 1,48mg
Dessert	Pommes de terre gratinée au fromage	HDC 56,41g
Dîner	Omelette à la morue /Fruit	LIP 20,94g

12	Houmous de panais	KCAL 748,99
Entrant		PROT 37,51g
Premier	Légumes en tempura	CA 245,61mg
Deuxième	Hamburger à la plancha avec petits pois	FE 6,49mg
Dessert	Fruits et produits laitiers	HDC 58,50g
Dîner	Ciboulette et poivron rouge grillé Viande rouge maigre /Fruit	LIP 40,22g

13	Buffet de salade	KCAL 390,14
Entrant		PROT 13,27g
Premier	Haricots verts à l'étuvée	CA 111,94mg
Deuxième	Omelette de jambon et champignons	FE 4,00mg
Dessert	Fruit BIO	HDC 35,64g
Dîner	Poêlée de courgette, carotte et quinoa Poisson en papillote /Fruit	LIP 21,85g

16	Buffet de salade	KCAL 585,43
Entrant		PROT 22,44g
Premier	Légumes bouillis	CA 248,44mg
Deuxième	Échine de porc à la plancha	FE 5,11mg
Dessert	Fruits et produits laitiers	HDC 53,22g
Dîner	Toasts tomates, fromage frais et anchois Oeufs brouillés aux légumes /Fruit	LIP 42,28g

17	Buffet de salade	KCAL 636,63
Entrant		PROT 20,62g
Premier	Légumes en tempura	CA 145,95mg
Deuxième	Lotte à la marinera	FE 4,15mg
Dessert	Fruit	HDC 66,76g
Dîner	Courgettes grillées Poisson blanc /Fruit	LIP 32,55g

18	Buffet de salade	KCAL 730,94
Entrant		PROT 29,69g
Premier	Soupe aux légumes	CA 101,52mg
Deuxième	Hamburger à la plancha avec carotte vapeur	FE 5,00mg
Dessert	Fruit	HDC 64,52g
Dîner	Chou-fleur à l'ail Viande blanche maigre /Fruit	LIP 40,13g

19	Buffet de salade	KCAL 638,58
Entrant		PROT 22,57g
Premier	Brocoli écrasé	CA 335,52mg
Deuxième	Cabillaud au four à la tomate	FE 3,54mg
Dessert	Fruits et produits laitiers	HDC 30,79g
Dîner	Salade complète Hamburger de soja /Fruit	LIP 47,20g

20	MENU SPÉCIAL DE NOËL	KCAL
Entrant		PROT
Premier		CA
Deuxième		FE
Dessert		HDC
Dîner		LIP

Entrante	KCAL
Premier	PROT
Deuxième	CA
Dessert	FE
Dîner	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Premier	PROT
Deuxième	CA
Dessert	FE
Dîner	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Premier	PROT
Deuxième	CA
Dessert	FE
Dîner	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Premier	PROT
Deuxième	CA
Dessert	FE
Dîner	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Premier	PROT
Deuxième	CA
Dessert	FE
Dîner	HDC
	LIP

Entrant	KCAL
Premier	PROT
Deuxième	CA
Dessert	FE
Dîner	HDC
	LIP

Entrant	KCAL
Premier	PROT
Deuxième	CA
Dessert	FE
Dîner	HDC
	LIP

Entrant	KCAL
Premier	PROT
Deuxième	CA
Dessert	FE
Dîner	HDC
	LIP

Entrant	KCAL
Premier	PROT
Deuxième	CA
Dessert	FE
Dîner	HDC
	LIP

Entrant	KCAL
Premier	PROT
Deuxième	CA
Dessert	FE
Dîner	HDC
	LIP

FRUTAS DE TEMPORADA:
Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

OPCIONES DE LÁCTEO:
Batidos caseros, yogur valenciano natural, yogur artesano, quesos variados

VALOR DIFERENCIAL



ALÉRGENOS



Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se 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 por integrado un día a la semana.

2	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 549,22 PROT 12,18g
	Primer	Arroz de verduras	CA 200,72mg FE 2,60mg
	Segundo	Croquetas variadas	HDC 76,13g LIP 21,39g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta	

3	Entrante	Hummus de garbanzos	KCAL 714,34 PROT 50,28g
	Primer	Espinacas al gratén	CA 273,45mg FE 8,91mg
	Segundo	Chuletas de pavo	HDC 80,58g LIP 30,39g
	Postre	Fruta	
	Cena	Judías verdes salteadas Sandwich vegetal /Fruta	

4	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 795,94 PROT 20,00g
	Primer	Menestra de verduras	CA 150,79mg FE 6,47mg
	Segundo	Tortilla de calabacín con patatas al horno	HDC 80,58g LIP 44,84g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Escalivada Pescado al limón /Fruta	

5	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 660,18 PROT 25,46g
	Primer	Arroz salteado estilo chino	CA 228,14mg FE 3,16mg
	Segundo	Filete de merluza a la gallega (patata)	HDC 86,38g LIP 23,13g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Couscous con calabacín y cebolla Huevos al plato /Fruta	

6	Entrante	Festivo	KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		

9	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 699,38 PROT 23,65g
	Primer	Espinacas salteadas	CA 296,06mg FE 3,17mg
	Segundo	Pechuga de pollo plancha con mazorca de maíz	HDC 56,41g LIP 20,94g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Wok de verduras Carne de ave /Fruta	

10	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 469,83 PROT 14,61g
	Primer	Tabulé	CA 140,74mg FE 1,48mg
	Segundo	Bacalao gratinado (bacalao, queso crema) con samfaina	HDC 58,50g LIP 21,85g
	Postre	Fruta	
	Cena	Crema de calabaza Pescado azul /Fruta	

11	Entrante	PIZZERO	KCAL 500,66 PROT 21,03g
	Primer	Crema de calabacín	CA 175,55mg FE 3,17mg
	Segundo		HDC 42,88g LIP 26,80g
	Postre		
	Cena	Patatas gratinadas con queso Tortilla de bacalao /Fruta	

12	Entrante	Hummus de chirivía	KCAL 748,99 PROT 37,51g
	Primer	Verdura en tempura	CA 245,61mg FE 6,49mg
	Segundo	Hamburguesa a la plancha con guisantes	HDC 58,50g LIP 40,22g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne roja magra /Fruta	

13	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 390,14 PROT 13,27g
	Primer	Judías verdes rehogadas	CA 111,94mg FE 4,00mg
	Segundo	Tortilla de jamón con champiñones	HDC 35,64g LIP 21,85g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al papillote /Fruta	

16	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 585,43 PROT 22,44g
	Primer	Hervido de verduras	CA 248,44mg FE 5,11mg
	Segundo	Lomo de cerdo a la plancha	HDC 53,22g LIP 42,28g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Tostada de tomate, queso fresco y anchoas Revuelto de verduras /Fruta	

17	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 636,63 PROT 20,62g
	Primer	Verdura en tempura	CA 145,95mg FE 4,15mg
	Segundo	Rape a la marinera	HDC 66,76g LIP 32,55g
	Postre	Fruta	
	Cena	Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta	

18	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 730,94 PROT 29,69g
	Primer	Crema de verduras de temporada	CA 101,52mg FE 5,00mg
	Segundo	Hamburguesa a la plancha con zanahoria fresca al vapor	HDC 64,52g LIP 40,13g
	Postre	Fruta	
	Cena	Coliflor al ajo arriero Carne blanca magra /Fruta	

19	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 638,58 PROT 22,57g
	Primer	Brócoli gratinado	CA 335,52mg FE 3,54mg
	Segundo	Bacalao al horno con tomate	HDC 30,79g LIP 47,20g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Ensalada completa Hamburguesa de soja /Fruta	

20	Entrante	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		

	Entrante		KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		

	Entrante		KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		

	Entrante		KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		

	Entrante		KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		

	Entrante		KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		

	Entrante		KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		

	Entrante		KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		

	Entrante		KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		

	Entrante		KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		

	Entrante		KCAL PROT
	Primer		CA FE
	Segundo		HDC LIP
	Postre		
	Cena		