

DIABÉTICA 4R
Pasta, Arroz, Patata y
Legumbres 2R /
Verduras 0,5R
Fruta o Yogur 0,5R o 1R / Pan 0,5

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	1 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la italiana (135g 3R) Merluza al horno con verduras Fruta (1R)	2 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave (135g 3R) Pollo, verduras y garbanzos (50g 1R) Fruta (1R)	3 Ensalada fresca de temporada Patatas asadas con queso (90g 3R) Pollo al horno con asadillo de pimientos Fruta (1R)	4 Salmorejo (sin pan) Arroz al horno (120g 3R) Salmón al horno con zanahoria (100g 0,5R) Yogur (0,5 R)	5 Ensalada fresca de temporada Garbanzos (150g 3,5R) con verduras Magro con tomate Fruta (1R)
Comida / Dinar	8 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras (patata h. 165g 2,5R) Ragout de pavo con cous cous (45g 1R) Fruta (1R)	9 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (175g 3,5R) Tortilla francesa con queso fresco Fruta (1R)	10 Gazpacho de sandía (sin pan) Macarrones a la carbonara (100g 2R) Abadejo al horno con verduras Fruta (1R)	11 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (150g 3R) Lomo asado con patatas (a. 35g 1R) Yogur (0,5 R)	12 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana (140g 3,5R) Bacaladilla al horno con salteado de verduras Fruta (1R)
Comida / Dinar	15 Ensalada fresca de temporada Caracolas con boloñesa vegetal (180g 4R) Tortilla de queso con tomate con aceite de albahaca Fruta (1R)	16 Ensalada fresca de temporada Fideuà (155g 3,5R) Carne blanca plancha Fruta (1R)	17 Crema fría permitida Ensalada de garbanzos (125g 2,5R), vegetales y queso feta Alitas de pollo al horno con berenjeja Fruta (1R)	18 Ensalada fresca de temporada Arroz (80g 2R) con magro y verduras Merluza plancha con calabacín Fruta (1R)	19 Ensalada permitida Crema de alubias (100g 2R) Panini permitido (40g 1R) Fruta (1R)
Comida / Dinar	22 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con salsa de calabacín y queso (155g 3,5R) Albóndigas a la jardinera Fruta (1R)	23 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas con verduras (175g 3,5R) Goulash de magro con verduras Fruta (1R)	24 FESTIVO	25 Ensalada fresca de temporada Ensalada murciana Revuelto de calabacín con zanahoria Fruta (1R)	26 Tosta (20g 1R) de champiñones gratinados Tomate y queso fresco Canelones gratinados (200 g 2R) Fruta (1R)
Comida / Dinar	29 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la crema (90g 2R) Gallineta a la espalda con patatas (30g 1R) Fruta (1R)	30 Ensalada fresca de temporada Entremeses Hamburguesa con patatas 60g 2R			



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.