


MENÚ VALORADO POR  
Diana Cerdá Pascual  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
Nº colegiada: CV00033  


Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO

1 2 3 4 5 6 9 14 **3**

Arroz a banda  
Lomo adobado  
Ensalada tropical  
Pan  
Fruta fresca

579,9Kcal - Prot:24,1g - Lip:12,2g - HC:91,1g

1 2 3 9 14 **4**

Crema de calabacín  
Asado de pollo  
Ensalada huertana  
Pan integral  
Batido de plátano y manzana

610,5Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:67,6g

3 4 14 **5**

Lentejas con jamón  
Huevos rotos  
Ensalada mixta  
Pan  
Fruta fresca

597,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:17,7g - HC:75,2g



iii HOY  
HACEMOS  
PUENTE!!!

3 4 12 14 **10**

Guiso de caella  
Tortilla francesa casera  
Ensalada de apio  
Pan  
Fruta fresca

463,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:16,0g - HC:54,5g

1 2 3 9 14 **11**

Olla gitana  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada del chef  
Pan integral  
Fruta fresca

565,0Kcal - Prot:33,8g - Lip:15,0g - HC:65,7g

1 2 4 14 **12**

Arroz con pavo  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada  
Pan  
Yogur natural azucarado

703,9Kcal - Prot:30,1g - Lip:22,9g - HC:93,3g

14 **13**

Hervido de verduras  
Carrillera en salsa con patatas  
Ensalada de lombarda  
Pan integral  
Fruta fresca

713,2Kcal - Prot:17,8g - Lip:43,6g - HC:55,1g

1 2 3 9 14 **13**

Espaguetis con chorizo  
San jacobó  
ensalada de col  
Pan  
Macedonia de frutas

818,3Kcal - Prot:16,5g - Lip:34,0g - HC:106,0g

1 4 14 **17**

Lentejas con verduras  
Fish and chips  
Ensalada de tallos  
Pan  
Fruta fresca

605,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:14,7g - HC:81,4g

1 2 3 4 9 14 **18**

ensalada de pasta  
Cuartos traseros de pollo  
Ensalada  
Pan integral  
Yogur de macedonia

706,0Kcal - Prot:36,8g - Lip:26,2g - HC:75,8g

1 2 3 9 12 14 **19**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada verde  
Pan  
Fruta fresca

629,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:21,1g - HC:81,6g

3 14 **20**

Estofado de ternera  
Tortilla de patata  
Ensalada huertana  
Pan integral  
Naranja Preparada

594,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:27,7g - HC:55,7g

1 4 5 6 14 **21**

FIESTA FIN DE  
TRIMESTRE

VACACIONES

