


**MENÚ VALORADO POR**  
**Diana Cerdá Pascual**  
**Diplomada en Nutrición Humana y Dietética**  
**Nºcolegiada: 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

1 2 3 4 9 12 14 1

Sopa casera de merluza con pasta  
 Coca de jamón york y queso  
 Ensalada de apio  
 Pan  
 Gelatina con fruta fresca

716,0Kcal - Prot:30,3g - Lip:22,0g - HC:95,7g

1 2 3 4 9 14 4

Arroz con magra y costillejas  
 Delicias de merluza  
 Ensalada con maíz  
 Pan  
 Fruta fresca

769,2Kcal - Prot:20,3g - Lip:27,8g - HC:111,1g

1 2 3 9 10 14 5 4 14

Crema de calabaza  
 Hamburguesa de ternera completa  
 Ensalada con manzana  
 Pan  
 Fruta fresca

684,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:28,5g - HC:89,1g

6 1 2 3 12 14

Alubias con verduras  
 Jurel al horno  
 Ensalada variada de maíz  
 Pan  
 Fruta fresca

553,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:18,3g - HC:64,0g

7 1 2 3 4 14 8

Sopa de ave con fideos  
 Pollo en pepitoria  
 ensalada de col  
 Pan integral  
 Yogur natural con fruta fresca

484,7Kcal - Prot:24,7g - Lip:15,5g - HC:57,5g

1 2 3 4 14 8

Espaguetis con salmón  
 Tortilla francesa casera  
 Ensalada mixta  
 Pan integral  
 Yogur

622,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,8g - HC:76,8g

1 2 3 9 14 11

Arroz a la cubana  
 Salchichas Frankfurt  
 Ensalada tropical  
 Pan  
 Fruta fresca

716,3Kcal - Prot:21,6g - Lip:28,9g - HC:89,5g

1 2 3 4 9 14 12

Guiso de pollo  
 Buñuelos de bacalao  
 Ensalada  
 Pan integral  
 Fruta fresca

640,5Kcal - Prot:18,0g - Lip:25,6g - HC:79,4g

1 2 3 9 12 14 13

Sopa de cocido con fideos  
 Cocido completo  
 Ensalada de tallos  
 Pan  
 Yogur

716,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:26,2g - HC:86,7g

1 2 3 9 14 14

Lentejas con chorizo  
 Cinta de lomo al horno  
 Ensalada huertana  
 Pan integral  
 Fruta fresca

679,7Kcal - Prot:26,6g - Lip:33,5g - HC:62,0g

1 4 14 15

Macarrones con atún  
 Filete de abadejo  
 Ensalada de aceitunas  
 Pan  
 Fruta fresca

576,0Kcal - Prot:24,3g - Lip:15,6g - HC:80,5g

18

**DÍA NO LECTIVO**



**FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ**

1 2 3 4 8 9 10 11 12 13 19 20

Canelones de atún bella aurora gratinados  
 Filete de aguja en su jugo  
 Ensalada  
 Pan  
 Fruta fresca

731,3Kcal - Prot:26,3g - Lip:43,5g - HC:55,8g

1 2 3 4 8 9 14 21

Fabada asturiana  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de pepino  
 Pan integral  
 Fruta fresca

604,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,4g - HC:69,0g

1 3 4 22

Paella de verduras  
 Merluza a la andaluza  
 Ensalada de lombarda  
 Pan integral  
 Fruta fresca

619,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:15,6g - HC:90,2g

1 2 3 4 5 6 9 14 25

Arroz a banda  
 Lomo adobado  
 Ensalada tropical  
 Pan  
 Fruta fresca

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

3 4 14 26

Lentejas con jamón  
 Huevos rotos  
 Ensalada mixta  
 Pan integral  
 Fruta fresca

591,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,8g - HC:72,4g

14 27

Crema de calabacín  
 Asado de pollo  
 Ensalada huertana  
 Pan  
 Fruta fresca

549,7Kcal - Prot:29,2g - Lip:18,1g - HC:62,7g

1 2 3 4 9 14 28

Macarrones boloñesa  
 Bacaladilla a la andaluza  
 Ensalada  
 Pan  
 Fruta fresca

683,0Kcal - Prot:29,7g - Lip:22,9g - HC:85,5g

1 2 3 4 5 6 9 14 29

Potaje de garbanzos con acelgas  
 Hamburguesa de calamar a la plancha  
 Ensalada de pepino  
 Pan integral  
 Yogur

624,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:19,8g - HC:72,6g