


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
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO

1 4 14

Ensalada de pasta
 Asado de merluza al horno con patatas
 Pan integral
 Fruta fresca

636,2Kcal - Prot:32,6g - Lip:15,7g - HC:85,0g

1 3 11 14

4

Ensalada
 Spaguettis bolognesa
 Pechuga pollo con mostaza a la miel
 Pan
 Yogur sabor

913,3Kcal - Prot:51,6g - Lip:36,4g - HC:92,2g

3 4 14

5

Ensalada
 con verduras
 Tortilla de patata y atún
 Pan integral
 Fruta fresca

708,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:29,7g - HC:67,8g

2 4 5 6 9 14

6

Alubias
 Ensalada
 Guiso de caella
 Salchichas a la plancha con patatas
 Pan
 Fruta fresca

612,5Kcal - Prot:27,0g - Lip:27,6g - HC:59,5g

1 3 4 5 6 9

7

Ensalada
 Paella de pollo
 Skipper de bacalao
 Pan integral
 Fruta fresca

736,7Kcal - Prot:28,0g - Lip:24,0g - HC:98,9g

2 9 14

8

Ensalada
 Potaje de garbanzos con acelgas
 Lomo adobado
 Pan
 Fruta fresca

564,4Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,5g - HC:71,6g

1 2 3 4 5 9 14

11

Ensalada
 Arroz con magra
 Calamar romana
 Pan
 Fruta fresca

658,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:21,2g - HC:91,5g

1 9 14

12

Ensalada
 Crema de hortalizas
 Hamburguesa de ternera
 Pan integral
 Yogur sabor

663,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:36,2g - HC:62,6g

3 14

13

Ensalada
 Olla gitana
 Tortilla francesa
 Pan
 Fruta fresca

550,5Kcal - Prot:24,8g - Lip:16,4g - HC:73,4g

1 3 4 9 14

14

Ensalada
 Macarrones con chorizo
 Limanda al horno
 Pan integral
 Fruta fresca

669,0Kcal - Prot:26,6g - Lip:25,2g - HC:78,9g

1 3 14

15

Ensalada
 Sopa de fideos
 Pollo a la sidra con pisto
 Pan
 Fruta fresca

537,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,4g - HC:58,2g

DÍA NO LECTIVO

18



FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ

19

1 3

Ensalada
 Sopa cubierta
 Tortilla de patata
 Pan
 Fruta fresca

610,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:25,6g - HC:61,7g

20

1 2 3 12 14

Ensalada
 Arroz con habichuelas
 Cordón bleu de pavo
 Pan integral
 Fruta fresca

891,9Kcal - Prot:40,8g - Lip:30,6g - HC:107,1g

21

4 14

Ensalada
 Crema de calabaza
 Merluza a la murciana con patatas
 Pan
 Yogur sabor

492,0Kcal - Prot:27,8g - Lip:13,6g - HC:60,1g

22

3

Ensalada
 Lentejas estofadas con arroz
 Tortilla francesa
 Pan
 Fruta fresca

613,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:83,8g

25

1 2 3 4 5 6 9 11 12 14

26

Ensalada
 Espaguettis con chorizo
 Varitas de merluza
 Pan integral
 Fruta fresca

720,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:27,3g - HC:94,9g

26

14

Ensalada
 Crema de calabacín
 Asado de pollo
 Pan integral
 Yogur sabor

628,2Kcal - Prot:35,2g - Lip:23,4g - HC:64,8g

27

1 3 4 14

Ensalada
 Patatas guisadas con aletria y merluza
 Ternera con salsa
 Pan
 Fruta fresca

634,4Kcal - Prot:32,2g - Lip:29,6g - HC:55,9g

28

1 3 9 14

Ensalada
 Sopa de cocido con fideos
 Cocido murciano
 Pan
 Fruta fresca

638,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:22,0g - HC:81,6g

29