

CEIP Cervantes (Alboraya)

usuario: cervantes\_alboraya  
contraseña: 1432\_cervantes\_alboraya

Juny - 2025 MENU MENSUAL  
CERVANTES ALBORAYA

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Pruna, Meló  
Nectarina, Pinya, Meló d'Alger

\*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T  
LA NOSTRA APP

EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1432

VALOR DIFERENCIADOR



RECETA  
VEGETARIANA



PESCA  
SOSTENIBLE



PRODUCTOS  
ECOLÓGICOS



RECETA  
FOODIE



GASTRONOMÍA  
TRADICIONAL



PRODUCTO DE  
TEMPORADA



PRODUCTO  
LOCAL KM.0

AL·LÈRGENS



API



CAÇAULETS



FRUTS DE  
CORTA



SÈSAM



CRUSTACIS



LACTIS



SUÏTS



OU



GLUTEN



PEIX



SOJA



MOL·LUSCOS



TRAMUSSOS



MOSTASSA

AENOR

GESTIÓN  
DE LA CALIDAD

RD 1401

01/07/2011

AENOR

GESTIÓN  
AMBIENTAL

ISO 14001

04/01/2015



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

Menú revisat per la nutricionista  
col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275

Disposen de menús adaptats a l'estat dels comensals,  
raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.  
L'avaluació nutricional està basa en el grup d'edat. Els  
nostres menús es preparen d'acord amb les directrius  
de la normativa vigent en cada comunitat.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la  
cuina i en la direcció del centre.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>2</div><div>E</div><div>Ensalada de verduras de temporada</div><div>KCAL<br/>760,30<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Lentilles a la jardinera</div><div>37,95g<br/>CA<br/>264,40mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Lluç a la provençal amb bròquil ECO</div><div>10,46mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Fruita</div><div>104,95g<br/>LIP</div><div>21,81g</div><div>S</div><div>Broquetes de verduras</div><div>Carn blanca /Fruita</div></div>                         | <div><div>3</div><div>E</div><div>Ensalada de verduras de temporada</div><div>KCAL<br/>958,71<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Espaguetis integrales a la italiana</div><div>29,44g<br/>CA<br/>296,06mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Truita francesa amb albergínia a la mel</div><div>6,40mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Fruita</div><div>122,85g<br/>LIP</div><div>41,14g</div><div>S</div><div>Gaspatxo</div><div>Hamburguesa de soja /Fruita</div></div>                                                               | <div><div>4</div><div>E</div><div>Ensalada fresca ecológica</div><div>KCAL<br/>958,15<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Sopa de bullit amb cigrons i<br/>verdures ECO</div><div>49,50g<br/>CA<br/>334,42mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Pollastre rostit amb bajoquetes<br/>saltades</div><div>8,46mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Iogurt</div><div>79,77g<br/>LIP</div><div>39,63g</div><div>S</div><div>Carabasseta a la plantxa</div><div>Peix a la llima /Fruita</div></div>                                         | <div><div>5</div><div>E</div><div>Gaspatxo de meló d'alger</div><div>KCAL<br/>799,24<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Ensalada de creïlla amb vegetals,<br/>tonyina, ou i olives</div><div>26,63g<br/>CA<br/>101,75mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Llonganisses amb samfaina</div><div>5,65mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Fruita ECO</div><div>76,37g<br/>LIP</div><div>43,65g</div><div>S</div><div>Pèssols amb pernil i ceba</div><div>Remenat d'alls tendres /Fruita</div></div> | <div><div>6</div><div>E</div><div>Ensalada fresca ecológica</div><div>KCAL<br/>935,76<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Arròs de secret i alvocat</div><div>22,05g<br/>CA<br/>169,23mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Rabes enfarinades amb salsa tàrtara</div><div>6,27mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Fruita</div><div>114,16g<br/>LIP</div><div>47,76g</div><div>S</div><div>Tosta d'hummus</div><div>Carn d'au /Fruita</div></div>                                           |
| <div><div>9</div><div>E</div><div>Ensalada de verduras de temporada</div><div>KCAL<br/>746,25<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Crema de carabasseta, creïlla nova i<br/>porros</div><div>19,52g<br/>CA<br/>134,25mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Ragout de magre amb cous cous</div><div>4,58mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Fruita</div><div>79,92g<br/>LIP</div><div>41,62g</div><div>S</div><div>Wok de verduras</div><div>Peix blau /Fruita</div></div>                  | <div><div>10</div><div>E</div><div>Ensalada de verduras de temporada</div><div>KCAL<br/>919,20<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</div><div>30,06g<br/>CA<br/>147,58mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Llucet enfarinat amb pimentó italià</div><div>4,94mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Fruita</div><div>93,08g<br/>LIP</div><div>36,87g</div><div>S</div><div>Amanida completa</div><div>Carn blanca /Fruita</div></div>                                                                       | <div><div>11</div><div>E</div><div>Ensalada fresca ecológica</div><div>KCAL<br/>919,55<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Lentilles pardinas a l'hortolana<br/>P/ECO</div><div>42,38g<br/>CA<br/>180,39mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Truita de creïlla i pa amb oli i pebre<br/>roig</div><div>11,77mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Fruita ECO</div><div>131,40g<br/>LIP</div><div>25,98g</div><div>S</div><div>Torrada de mostassa, formatge i alvocat</div><div>Verdurtas estofades amb pollastre /Fruita</div></div> | <div><div>12</div><div>E</div><div>Salmorejo</div><div>KCAL<br/>783,25<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Ensalada de pasta tricolor (vegetals,<br/>*cherrys, tonyina i ou)</div><div>45,21g<br/>CA<br/>163,74mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Bacallà lactonesa amb pèsols</div><div>5,95mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Fruita</div><div>119,49g<br/>LIP</div><div>32,84g</div><div>S</div><div>Graellada de verduras</div><div>Carn magra de porc /Fruita</div></div>                | <div><div>13</div><div>E</div><div>Ensalada fresca ecológica amb fruta</div><div>KCAL<br/>789,64<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Cigrons amb verduras</div><div>48,02g<br/>CA<br/>391,64mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Pollastre al romer amb poma i creïlla<br/>rostita</div><div>9,89mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Iogur natural</div><div>97,93g<br/>LIP</div><div>22,77g</div><div>S</div><div>Albergínia gratinada al forn</div><div>Ous al plat /Fruita</div></div> |
| <div><div>16</div><div>E</div><div>Ensalada d'enciam i remolatxa</div><div>KCAL<br/>834,83<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Macarrons integrales a l'oli d'oliva amb<br/>juliana de verduras</div><div>33,43g<br/>CA<br/>223,64mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Lluç a la marinera amb clòtxines</div><div>7,49mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Fruita</div><div>110,07g<br/>LIP</div><div>29,68g</div><div>S</div><div>Gaspatxo</div><div>Carn roja magra /Fruita</div></div> | <div><div>17</div><div>E</div><div>Crema freda de meló P/ECO</div><div>KCAL<br/>828,42<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Ensalada de cigrons, vegetals i<br/>formatge feta</div><div>27,96g<br/>CA<br/>325,41mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Hamburguesa de pollastre completa<br/>amb creïlles rostides 'tex-mex'</div><div>7,25mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Fruita ECO</div><div>127,02g<br/>LIP</div><div>23,40g</div><div>S</div><div>Couscous amb carabasseta i ceba</div><div>Peix al papillote /Fruita</div></div> | <div><div>18</div><div>E</div><div>MENÚ ESPECIAL FI DE CURS</div><div>KCAL<br/>779,38<br/>PROT</div><div>1º</div><div>Ensalada especial d'estiu</div><div>31,74g<br/>CA<br/>180,33mg<br/>FE</div><div>2º</div><div>Paella valenciana</div><div>3,79mg<br/>HDC</div><div>P</div><div>Gelat</div><div>95,61g<br/>LIP</div><div>30,02g</div><div>S</div><div>Xips de moniato al forn</div><div>Mandonguilles vegetals /Fruita</div></div>                                                                                   | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div><div></div><div>E</div><div></div><div>KCAL</div><div>PROT</div><div>CA</div><div>FE</div><div>HDC</div><div>LIP</div><div>S</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

CEIP Cervantes (Alboraya)

usuario: cervantes\_alboraya  
contraseña: 1432\_cervantes\_alboraya

Junio - 2025 MENU MENSUAL  
CERVANTES ALBORAYA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Ciruela, Melón  
Nectarina, Piña, Sandía

\*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA  
NUESTRA APP

TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1432

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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

Menú revisado por la nutricionista  
colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los  
comensales, razones éticas, alergias y otras patologías  
etc. La evaluación nutricional está basa en el grupo de  
edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las  
directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está disponible  
en la cocina y en la dirección del centro.

|    |   |                                              |                                  |
|----|---|----------------------------------------------|----------------------------------|
| 2  | E | Ensalada de verduras de temporada            | KCAL<br>760,30<br>PROT           |
| 1º |   | Lentejas a la jardinera                      | 37,95g<br>CA<br>264,40mg<br>FE   |
| 2º |   | Merluza a la provenzal con brócoli ECO       | 10,46mg<br>HDC<br>104,95g<br>LIP |
| P  |   | Fruta                                        | 21,81g                           |
| C  |   | Brochetas de verduras<br>Carne blanca /Fruta |                                  |

|    |   |                                           |                                |
|----|---|-------------------------------------------|--------------------------------|
| 3  | E | Ensalada de verduras de temporada         | KCAL<br>830,71<br>PROT         |
| 1º |   | Espaguetis integrales a la italiana       | 29,44g<br>CA<br>296,06mg<br>FE |
| 2º |   | Tortilla francesa con berenjena a la miel | 6,40mg<br>HDC<br>79,77g<br>LIP |
| P  |   | Fruta                                     | 41,14g                         |
| C  |   | Gazpacho<br>Hamburguesa de soja /Fruta    |                                |

|    |   |                                                   |                                 |
|----|---|---------------------------------------------------|---------------------------------|
| 4  | E | Ensalada fresca ecológica                         | KCAL<br>835,15<br>PROT          |
| 1º |   | Sopa de cocido con garbanzos y verduras ECO       | 49,50g<br>CA<br>334,42mg<br>FE  |
| 2º |   | Pollo asado con judías verdes salteadas           | 10,46mg<br>HDC<br>79,77g<br>LIP |
| P  |   | Yogur                                             | 39,63g                          |
| C  |   | Calabacín a la plancha<br>Pescado al limón /Fruta |                                 |

|    |   |                                                                  |                                |
|----|---|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 5  | E | Gazpacho de sandía                                               | KCAL<br>799,24<br>PROT         |
| 1º |   | Ensalada de patata con vegetales, atún, huevo y aceitunas        | 26,63g<br>CA<br>101,75mg<br>FE |
| 2º |   | Longanizas con samfaina                                          | 5,65mg<br>HDC<br>76,37g<br>LIP |
| P  |   | Fruta ECO                                                        | 43,65g                         |
| C  |   | Guisantes con cebolla y jamón<br>Revuelto de ajos tiernos /Fruta |                                |

|    |   |                                        |                                 |
|----|---|----------------------------------------|---------------------------------|
| 6  | E | Ensalada fresca ecológica              | KCAL<br>935,76<br>PROT          |
| 1º |   | Arroz de secreto y aguacate            | 22,05g<br>CA<br>169,23mg<br>FE  |
| 2º |   | Rabas enharinadas con salsa tártara    | 6,27mg<br>HDC<br>114,16g<br>LIP |
| P  |   | Fruta                                  | 47,76g                          |
| C  |   | Tosta de hummus<br>Carne de ave /Fruta |                                 |

|    |   |                                            |                                |
|----|---|--------------------------------------------|--------------------------------|
| 9  | E | Ensalada de verduras de temporada          | KCAL<br>746,25<br>PROT         |
| 1º |   | Crema de calabacín, patata nueva y puerros | 19,52g<br>CA<br>134,25mg<br>FE |
| 2º |   | Ragout de magro con cous cous              | 4,58mg<br>HDC<br>79,92g<br>LIP |
| P  |   | Fruta                                      | 41,62g                         |
| C  |   | Wok de verduras<br>Pescado azul /Fruta     |                                |

|    |   |                                             |                                |
|----|---|---------------------------------------------|--------------------------------|
| 10 | E | Ensalada de verduras de temporada           | KCAL<br>919,55<br>PROT         |
| 1º |   | Arroz a la cubana (tomate y huevo)          | 30,06g<br>CA<br>147,58mg<br>FE |
| 2º |   | Pescadilla enharinada con pimiento italiano | 4,94mg<br>HDC<br>93,08g<br>LIP |
| P  |   | Fruta                                       | 36,87g                         |
| C  |   | Ensalada completa<br>Carne blanca /Fruta    |                                |

|    |   |                                                                           |                                  |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 11 | E | Ensalada fresca ecológica                                                 | KCAL<br>919,55<br>PROT           |
| 1º |   | Lentejas pardinas a la hortelana P/ECO                                    | 42,38g<br>CA<br>180,39mg<br>FE   |
| 2º |   | Tortilla de patata y pan con aceite y pimentón                            | 11,77mg<br>HDC<br>131,40g<br>LIP |
| P  |   | Fruta ECO                                                                 | 25,98g                           |
| C  |   | Tosta de mostaza, queso y aguacate<br>Verduras estofadas con pollo /Fruta |                                  |

|    |   |                                                               |                                 |
|----|---|---------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 12 | E | Salmorejo                                                     | KCAL<br>783,25<br>PROT          |
| 1º |   | Ensalada de pasta tricolor (vegetales, cherrys, atún y huevo) | 45,21g<br>CA<br>163,74mg<br>FE  |
| 2º |   | Bacalao lactonesa con guisantes                               | 5,95mg<br>HDC<br>119,49g<br>LIP |
| P  |   | Fruta                                                         | 32,84g                          |
| C  |   | Parrillada de verduras<br>Carne magra de cerdo /Fruta         |                                 |

|    |   |                                                        |                                |
|----|---|--------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 13 | E | Ensalada fresca ecológica con fruta                    | KCAL<br>789,64<br>PROT         |
| 1º |   | Garbanzos con verduras                                 | 48,02g<br>CA<br>391,64mg<br>FE |
| 2º |   | Pollo al romero con manzana y patata asada             | 9,89mg<br>HDC<br>97,93g<br>LIP |
| P  |   | Yogur natural                                          | 22,77g                         |
| C  |   | Berenjena gratinada al horno<br>Huevos al plato /Fruta |                                |

|    |   |                                                                  |                                 |
|----|---|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 16 | E | Ensalada de lechuga trocadero y remolacha                        | KCAL<br>834,83<br>PROT          |
| 1º |   | Macarrones integrales al aceite de oliva con juliana de verduras | 33,43g<br>CA<br>223,64mg<br>FE  |
| 2º |   | Merluza a la marinera con mejillones                             | 7,49mg<br>HDC<br>110,07g<br>LIP |
| P  |   | Fruta                                                            | 29,68g                          |
| C  |   | Gazpacho<br>Carne roja magra /Fruta                              |                                 |

|    |   |                                                                 |                                 |
|----|---|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 17 | E | Crema fría de melón P/ECO                                       | KCAL<br>828,42<br>PROT          |
| 1º |   | Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta                   | 27,96g<br>CA<br>325,41mg<br>FE  |
| 2º |   | Hamburguesa de pollo completa con patatas asadas tex-mex        | 7,25mg<br>HDC<br>127,02g<br>LIP |
| P  |   | Fruta ECO                                                       | 23,40g                          |
| C  |   | Couscous con calabacín y cebolla<br>Pescado al papillote /Fruta |                                 |

|    |   |                                                          |                                |
|----|---|----------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 18 | E | MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO                               | KCAL<br>779,38<br>PROT         |
| 1º |   | Gyozas                                                   | 31,74g<br>CA<br>180,33mg<br>FE |
| 2º |   | Ensalada especial de verano                              | 3,79mg<br>HDC<br>95,61g<br>LIP |
| P  |   | Paella valenciana                                        | 30,02g                         |
| C  |   | Helado                                                   |                                |
|    |   | Chips de boniato al horno<br>Albóndigas vegetales /Fruta |                                |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | E |  | KCAL |
| 1º |   |  | PROT |
|    |   |  | CA   |
|    |   |  | FE   |
| 2º |   |  | HDC  |
| P  |   |  | LIP  |
| C  |   |  |      |