

CEIP Cervantes (Alboraya)

usuari: cervantes_alboraya

contraseña: 1432_cervantes_alboraya

Maig - 2026 MENU MENSUAL CERVANTES ALBORAYA

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
Maduixot, Taronja

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1432

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



1	2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																			
<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP			
E		KCAL																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																								
2º		CA																																																																																																																																																								
P		FE																																																																																																																																																								
		HDC																																																																																																																																																								
		LIP																																																																																																																																																								
E		KCAL																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																								
2º		CA																																																																																																																																																								
P		FE																																																																																																																																																								
		HDC																																																																																																																																																								
		LIP																																																																																																																																																								
E		KCAL																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																								
2º		CA																																																																																																																																																								
P		FE																																																																																																																																																								
		HDC																																																																																																																																																								
		LIP																																																																																																																																																								
E		KCAL																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																								
2º		CA																																																																																																																																																								
P		FE																																																																																																																																																								
		HDC																																																																																																																																																								
		LIP																																																																																																																																																								
E		KCAL																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																								
2º		CA																																																																																																																																																								
P		FE																																																																																																																																																								
		HDC																																																																																																																																																								
		LIP																																																																																																																																																								
E		KCAL																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																								
2º		CA																																																																																																																																																								
P		FE																																																																																																																																																								
		HDC																																																																																																																																																								
		LIP																																																																																																																																																								
E		KCAL																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																								
2º		CA																																																																																																																																																								
P		FE																																																																																																																																																								
		HDC																																																																																																																																																								
		LIP																																																																																																																																																								
E		KCAL																																																																																																																																																								
1º		PROT																																																																																																																																																								
2º		CA																																																																																																																																																								
P		FE																																																																																																																																																								
		HDC																																																																																																																																																								
		LIP																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>4</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>763,90</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentilles amb verdres de temporada</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,39g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita d'algúnia i formatge fresc</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>329,62mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,53mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>72,07g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33,97g</td></tr> </table>	4	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		763,90	1º	Lentilles amb verdres de temporada	PROT			42,39g	2º	Truita d'algúnia i formatge fresc	CA			329,62mg	P	Fruita	FE			9,53mg			72,07g			33,97g	<table border="1"> <tr><td>5</td><td>Torrada d'humus</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>801,41</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida d'espivals amb vegetals, tomàquet i cherry</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>35,23g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lluç a la riojana</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>174,75mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,66mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>145,83g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>26,91g</td></tr> </table>	5	Torrada d'humus	KCAL	E		801,41	1º	Amanida d'espivals amb vegetals, tomàquet i cherry	PROT			35,23g	2º	Lluç a la riojana	CA			174,75mg	P	Fruita	FE			6,66mg			145,83g			26,91g	<table border="1"> <tr><td>6</td><td>Xips de iuca</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>725,49</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb tonyina i ou</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>36,35g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>PIZZERO</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>398,68mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>3,47mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>83,37g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>27,38g</td></tr> </table>	6	Xips de iuca	KCAL	E		725,49	1º	Amanida completa amb tonyina i ou	PROT			36,35g	2º	PIZZERO	CA			398,68mg	P	Iogurt	FE			3,47mg			83,37g			27,38g	<table border="1"> <tr><td>7</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>942,52</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Croqueta casolana de bacallà amb salsa tàrtara</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>30,98g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Estofat de cigrons amb verdres i triturat</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>268,48mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>105,54g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>44,27g</td></tr> </table>	7	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		942,52	1º	Croqueta casolana de bacallà amb salsa tàrtara	PROT			30,98g	2º	Estofat de cigrons amb verdres i triturat	CA			268,48mg	P	Fruita ECO	FE			9,28mg			105,54g			44,27g	<table border="1"> <tr><td>8</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>877,74</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>18,48g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Longanisses amb samfaina</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>146,45mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,51mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>87,86g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>50,96g</td></tr> </table>	8	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		877,74	1º	Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals	PROT			18,48g	2º	Longanisses amb samfaina	CA			146,45mg	P	Fruita	FE			5,51mg			87,86g			50,96g
4	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																								
E		763,90																																																																																																																																																								
1º	Lentilles amb verdres de temporada	PROT																																																																																																																																																								
		42,39g																																																																																																																																																								
2º	Truita d'algúnia i formatge fresc	CA																																																																																																																																																								
		329,62mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		9,53mg																																																																																																																																																								
		72,07g																																																																																																																																																								
		33,97g																																																																																																																																																								
5	Torrada d'humus	KCAL																																																																																																																																																								
E		801,41																																																																																																																																																								
1º	Amanida d'espivals amb vegetals, tomàquet i cherry	PROT																																																																																																																																																								
		35,23g																																																																																																																																																								
2º	Lluç a la riojana	CA																																																																																																																																																								
		174,75mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		6,66mg																																																																																																																																																								
		145,83g																																																																																																																																																								
		26,91g																																																																																																																																																								
6	Xips de iuca	KCAL																																																																																																																																																								
E		725,49																																																																																																																																																								
1º	Amanida completa amb tonyina i ou	PROT																																																																																																																																																								
		36,35g																																																																																																																																																								
2º	PIZZERO	CA																																																																																																																																																								
		398,68mg																																																																																																																																																								
P	Iogurt	FE																																																																																																																																																								
		3,47mg																																																																																																																																																								
		83,37g																																																																																																																																																								
		27,38g																																																																																																																																																								
7	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																								
E		942,52																																																																																																																																																								
1º	Croqueta casolana de bacallà amb salsa tàrtara	PROT																																																																																																																																																								
		30,98g																																																																																																																																																								
2º	Estofat de cigrons amb verdres i triturat	CA																																																																																																																																																								
		268,48mg																																																																																																																																																								
P	Fruita ECO	FE																																																																																																																																																								
		9,28mg																																																																																																																																																								
		105,54g																																																																																																																																																								
		44,27g																																																																																																																																																								
8	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																								
E		877,74																																																																																																																																																								
1º	Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals	PROT																																																																																																																																																								
		18,48g																																																																																																																																																								
2º	Longanisses amb samfaina	CA																																																																																																																																																								
		146,45mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		5,51mg																																																																																																																																																								
		87,86g																																																																																																																																																								
		50,96g																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>11</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>803,18</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Espaguetis integrals a la italiana</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33,37g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lluç a la provençal amb pèsols</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>321,59mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,96mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>112,10g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>26,50g</td></tr> </table>	11	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		803,18	1º	Espaguetis integrals a la italiana	PROT			33,37g	2º	Lluç a la provençal amb pèsols	CA			321,59mg	P	Fruita	FE			5,96mg			112,10g			26,50g	<table border="1"> <tr><td>12</td><td>Bastonets de carlota amb salsa de iogurt</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>797,40</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de creïlla, vegetals i olives amb ou dur</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>36,36g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Titot al curri amb blat tendre</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>189,91mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,58mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>87,01g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>38,12g</td></tr> </table>	12	Bastonets de carlota amb salsa de iogurt	KCAL	E		797,40	1º	Ensalada de creïlla, vegetals i olives amb ou dur	PROT			36,36g	2º	Titot al curri amb blat tendre	CA			189,91mg	P	Fruita	FE			5,58mg			87,01g			38,12g	<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Gaspatxo andalús</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>860,26</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb verat</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>37,39g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>147,69mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>8,95mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>105,71g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>32,92g</td></tr> </table>	13	Gaspatxo andalús	KCAL	E		860,26	1º	Amanida completa amb verat	PROT			37,39g	2º	Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)	CA			147,69mg	P	Fruita	FE			8,95mg			105,71g			32,92g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>783,82</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ous bellavista</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>34,97g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fabada vegetal</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>387,64mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,44mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>72,35g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>39,33g</td></tr> </table>	14	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		783,82	1º	Ous bellavista	PROT			34,97g	2º	Fabada vegetal	CA			387,64mg	P	Iogurt	FE			9,44mg			72,35g			39,33g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>820,52</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa minestrone</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>45,54g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollastre al forn amb creïlles rostides</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>132,23mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,05mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>123,29g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>32,71g</td></tr> </table>	15	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		820,52	1º	Sopa minestrone	PROT			45,54g	2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides	CA			132,23mg	P	Fruita ECO	FE			6,05mg			123,29g			32,71g
11	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																								
E		803,18																																																																																																																																																								
1º	Espaguetis integrals a la italiana	PROT																																																																																																																																																								
		33,37g																																																																																																																																																								
2º	Lluç a la provençal amb pèsols	CA																																																																																																																																																								
		321,59mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		5,96mg																																																																																																																																																								
		112,10g																																																																																																																																																								
		26,50g																																																																																																																																																								
12	Bastonets de carlota amb salsa de iogurt	KCAL																																																																																																																																																								
E		797,40																																																																																																																																																								
1º	Ensalada de creïlla, vegetals i olives amb ou dur	PROT																																																																																																																																																								
		36,36g																																																																																																																																																								
2º	Titot al curri amb blat tendre	CA																																																																																																																																																								
		189,91mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		5,58mg																																																																																																																																																								
		87,01g																																																																																																																																																								
		38,12g																																																																																																																																																								
13	Gaspatxo andalús	KCAL																																																																																																																																																								
E		860,26																																																																																																																																																								
1º	Amanida completa amb verat	PROT																																																																																																																																																								
		37,39g																																																																																																																																																								
2º	Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)	CA																																																																																																																																																								
		147,69mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		8,95mg																																																																																																																																																								
		105,71g																																																																																																																																																								
		32,92g																																																																																																																																																								
14	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																								
E		783,82																																																																																																																																																								
1º	Ous bellavista	PROT																																																																																																																																																								
		34,97g																																																																																																																																																								
2º	Fabada vegetal	CA																																																																																																																																																								
		387,64mg																																																																																																																																																								
P	Iogurt	FE																																																																																																																																																								
		9,44mg																																																																																																																																																								
		72,35g																																																																																																																																																								
		39,33g																																																																																																																																																								
15	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																								
E		820,52																																																																																																																																																								
1º	Sopa minestrone	PROT																																																																																																																																																								
		45,54g																																																																																																																																																								
2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides	CA																																																																																																																																																								
		132,23mg																																																																																																																																																								
P	Fruita ECO	FE																																																																																																																																																								
		6,05mg																																																																																																																																																								
		123,29g																																																																																																																																																								
		32,71g																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>18</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>777,80</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentilles amb verdres i poma</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>38,60g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Abadejo a la biscaïna</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>256,47mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>10,25mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>103,93g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>23,35g</td></tr> </table>	18	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		777,80	1º	Lentilles amb verdres i poma	PROT			38,60g	2º	Abadejo a la biscaïna	CA			256,47mg	P	Fruita	FE			10,25mg			103,93g			23,35g	<table border="1"> <tr><td>19</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>806,85</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arròs tres delícies</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>34,80g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Goulash de magre amb cous cous</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>114,08mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,44mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>97,46g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33,10g</td></tr> </table>	19	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		806,85	1º	Arròs tres delícies	PROT			34,80g	2º	Goulash de magre amb cous cous	CA			114,08mg	P	Fruita	FE			5,44mg			97,46g			33,10g	<table border="1"> <tr><td>20</td><td>RECEPTA GUANYADORA 9ª EDICIÓ</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>875,37</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideua de titot i xampinyons</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>64,98g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita de formatge amb amanida</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>450,76mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>12,60mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>111,41g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,93g</td></tr> </table>	20	RECEPTA GUANYADORA 9ª EDICIÓ	KCAL	E		875,37	1º	Fideua de titot i xampinyons	PROT			64,98g	2º	Truita de formatge amb amanida	CA			450,76mg	P	Fruita ECO	FE			12,60mg			111,41g			42,93g	<table border="1"> <tr><td>21</td><td>Chupito de crema de meló</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>820,77</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida de cigrons, verdres i quinoa</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>42,88g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>334,12mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>80,04g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>36,83g</td></tr> </table>	21	Chupito de crema de meló	KCAL	E		820,77	1º	Amanida de cigrons, verdres i quinoa	PROT			42,88g	2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'	CA			334,12mg	P	Iogurt	FE			5,28mg			80,04g			36,83g	<table border="1"> <tr><td>22</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>837,72</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sant jacob d'algúnia, formatge i polit amb dacs saltejada</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>35,87g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Macarrons amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>368,62mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4,73mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>135,29g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>34,22g</td></tr> </table>	22	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		837,72	1º	Sant jacob d'algúnia, formatge i polit amb dacs saltejada	PROT			35,87g	2º	Macarrons amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge	CA			368,62mg	P	Fruita	FE			4,73mg			135,29g			34,22g
18	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																								
E		777,80																																																																																																																																																								
1º	Lentilles amb verdres i poma	PROT																																																																																																																																																								
		38,60g																																																																																																																																																								
2º	Abadejo a la biscaïna	CA																																																																																																																																																								
		256,47mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		10,25mg																																																																																																																																																								
		103,93g																																																																																																																																																								
		23,35g																																																																																																																																																								
19	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																								
E		806,85																																																																																																																																																								
1º	Arròs tres delícies	PROT																																																																																																																																																								
		34,80g																																																																																																																																																								
2º	Goulash de magre amb cous cous	CA																																																																																																																																																								
		114,08mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		5,44mg																																																																																																																																																								
		97,46g																																																																																																																																																								
		33,10g																																																																																																																																																								
20	RECEPTA GUANYADORA 9ª EDICIÓ	KCAL																																																																																																																																																								
E		875,37																																																																																																																																																								
1º	Fideua de titot i xampinyons	PROT																																																																																																																																																								
		64,98g																																																																																																																																																								
2º	Truita de formatge amb amanida	CA																																																																																																																																																								
		450,76mg																																																																																																																																																								
P	Fruita ECO	FE																																																																																																																																																								
		12,60mg																																																																																																																																																								
		111,41g																																																																																																																																																								
		42,93g																																																																																																																																																								
21	Chupito de crema de meló	KCAL																																																																																																																																																								
E		820,77																																																																																																																																																								
1º	Amanida de cigrons, verdres i quinoa	PROT																																																																																																																																																								
		42,88g																																																																																																																																																								
2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'	CA																																																																																																																																																								
		334,12mg																																																																																																																																																								
P	Iogurt	FE																																																																																																																																																								
		5,28mg																																																																																																																																																								
		80,04g																																																																																																																																																								
		36,83g																																																																																																																																																								
22	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																								
E		837,72																																																																																																																																																								
1º	Sant jacob d'algúnia, formatge i polit amb dacs saltejada	PROT																																																																																																																																																								
		35,87g																																																																																																																																																								
2º	Macarrons amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge	CA																																																																																																																																																								
		368,62mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		4,73mg																																																																																																																																																								
		135,29g																																																																																																																																																								
		34,22g																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>25</td><td>Humus de cigrons</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>758,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de pasta amb vegetals i formatge</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>36,76g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Maire enfarinat amb bròquil</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>257,12mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,84mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>123,27g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>26,15g</td></tr> </table>	25	Humus de cigrons	KCAL	E		758,28	1º	Ensalada de pasta amb vegetals i formatge	PROT			36,76g	2º	Maire enfarinat amb bròquil	CA			257,12mg	P	Fruita	FE			6,84mg			123,27g			26,15g	<table border="1"> <tr><td>26</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>845,05</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa d'au amb verdres</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>26,84g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita de creïlles amb pa, tomaca i pernil</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>141,98mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,38mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>112,83g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>44,37g</td></tr> </table>	26	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		845,05	1º	Sopa d'au amb verdres	PROT			26,84g	2º	Truita de creïlles amb pa, tomaca i pernil	CA			141,98mg	P	Fruita	FE			6,38mg			112,83g			44,37g	<table border="1"> <tr><td>27</td><td>MOVIE FEST</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>954,78</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Bacon cheese fries</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>29,27g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Hamburguesa Paramount amb anelles de ceba</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>533,97mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Batut de llet i fruites</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>3,39mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>74,67g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>59,25g</td></tr> </table>	27	MOVIE FEST	KCAL	E		954,78	1º	Bacon cheese fries	PROT			29,27g	2º	Hamburguesa Paramount amb anelles de ceba	CA			533,97mg	P	Batut de llet i fruites	FE			3,39mg			74,67g			59,25g	<table border="1"> <tr><td>28</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>842,47</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Coca de verdres gratinada</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>26,85g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lentilles amb verdres P/ECO</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>198,51mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,44mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>111,38g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33,08g</td></tr> </table>	28	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		842,47	1º	Coca de verdres gratinada	PROT			26,85g	2º	Lentilles amb verdres P/ECO	CA			198,51mg	P	Fruita ECO	FE			9,44mg			111,38g			33,08g	<table border="1"> <tr><td>29</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>839,93</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada russa amb ou i tonyina</td><td>PROT</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>25,85g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arròs amb pollastre de corral i alvocat</td><td>CA</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>133,64mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,39mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>103,48g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>36,51g</td></tr> </table>	29	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		839,93	1º	Ensalada russa amb ou i tonyina	PROT			25,85g	2º	Arròs amb pollastre de corral i alvocat	CA			133,64mg	P	Fruita	FE			5,39mg			103,48g			36,51g
25	Humus de cigrons	KCAL																																																																																																																																																								
E		758,28																																																																																																																																																								
1º	Ensalada de pasta amb vegetals i formatge	PROT																																																																																																																																																								
		36,76g																																																																																																																																																								
2º	Maire enfarinat amb bròquil	CA																																																																																																																																																								
		257,12mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		6,84mg																																																																																																																																																								
		123,27g																																																																																																																																																								
		26,15g																																																																																																																																																								
26	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																								
E		845,05																																																																																																																																																								
1º	Sopa d'au amb verdres	PROT																																																																																																																																																								
		26,84g																																																																																																																																																								
2º	Truita de creïlles amb pa, tomaca i pernil	CA																																																																																																																																																								
		141,98mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		6,38mg																																																																																																																																																								
		112,83g																																																																																																																																																								
		44,37g																																																																																																																																																								
27	MOVIE FEST	KCAL																																																																																																																																																								
E		954,78																																																																																																																																																								
1º	Bacon cheese fries	PROT																																																																																																																																																								
		29,27g																																																																																																																																																								
2º	Hamburguesa Paramount amb anelles de ceba	CA																																																																																																																																																								
		533,97mg																																																																																																																																																								
P	Batut de llet i fruites	FE																																																																																																																																																								
		3,39mg																																																																																																																																																								
		74,67g																																																																																																																																																								
		59,25g																																																																																																																																																								
28	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																								
E		842,47																																																																																																																																																								
1º	Coca de verdres gratinada	PROT																																																																																																																																																								
		26,85g																																																																																																																																																								
2º	Lentilles amb verdres P/ECO	CA																																																																																																																																																								
		198,51mg																																																																																																																																																								
P	Fruita ECO	FE																																																																																																																																																								
		9,44mg																																																																																																																																																								
		111,38g																																																																																																																																																								
		33,08g																																																																																																																																																								
29	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																								
E		839,93																																																																																																																																																								
1º	Ensalada russa amb ou i tonyina	PROT																																																																																																																																																								
		25,85g																																																																																																																																																								
2º	Arròs amb pollastre de corral i alvocat	CA																																																																																																																																																								
		133,64mg																																																																																																																																																								
P	Fruita	FE																																																																																																																																																								
		5,39mg																																																																																																																																																								
		103,48g																																																																																																																																																								
		36,51g																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la plantxa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Carabasseta a la plantxa	KCAL		Peix blanc /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Broquetes de verdres</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Broquetes de verdres	KCAL		Carn blanca /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Gaspatxo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Pizza casolana de verdres fresques de</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Gaspatxo	KCAL		Pizza casolana de verdres fresques de	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Minestra saltejada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Minestra saltejada	KCAL		Carn d'au /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Fesols tendres ofegats</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Truita de creïlla i ceba /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Fesols tendres ofegats	KCAL		Truita de creïlla i ceba /Fruita	PROT																																																																																																																								
S	Carabasseta a la plantxa	KCAL																																																																																																																																																								
	Peix blanc /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Broquetes de verdres	KCAL																																																																																																																																																								
	Carn blanca /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Gaspatxo	KCAL																																																																																																																																																								
	Pizza casolana de verdres fresques de	PROT																																																																																																																																																								
S	Minestra saltejada	KCAL																																																																																																																																																								
	Carn d'au /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Fesols tendres ofegats	KCAL																																																																																																																																																								
	Truita de creïlla i ceba /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Tosta d'humus</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Tosta d'humus	KCAL		Carn blanca magra /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Panolla amb sal</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Panolla amb sal	KCAL		Peix a la llima /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Crema de carlota</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Quiche de verdres /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Crema de carlota	KCAL		Quiche de verdres /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Péssols amb pernil i ceba</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Broquetes de titot /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Péssols amb pernil i ceba	KCAL		Broquetes de titot /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Amanida completa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Remenat d'espinaçs /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Amanida completa	KCAL		Remenat d'espinaçs /Fruita	PROT																																																																																																																								
S	Tosta d'humus	KCAL																																																																																																																																																								
	Carn blanca magra /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Panolla amb sal	KCAL																																																																																																																																																								
	Peix a la llima /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Crema de carlota	KCAL																																																																																																																																																								
	Quiche de verdres /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Péssols amb pernil i ceba	KCAL																																																																																																																																																								
	Broquetes de titot /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Amanida completa	KCAL																																																																																																																																																								
	Remenat d'espinaçs /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Bròquil al vapor</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Carn magra de porc /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Bròquil al vapor	KCAL		Carn magra de porc /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Gaspatxo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Peix al papillote /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Gaspatxo	KCAL		Peix al papillote /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la plantxa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Carabasseta a la plantxa	KCAL		Carn d'au /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Crema de verdres</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Crema de verdres	KCAL		Peix blanc /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Amanida completa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Ous al plat /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Amanida completa	KCAL		Ous al plat /Fruita	PROT																																																																																																																								
S	Bròquil al vapor	KCAL																																																																																																																																																								
	Carn magra de porc /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Gaspatxo	KCAL																																																																																																																																																								
	Peix al papillote /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Carabasseta a la plantxa	KCAL																																																																																																																																																								
	Carn d'au /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Crema de verdres	KCAL																																																																																																																																																								
	Peix blanc /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Amanida completa	KCAL																																																																																																																																																								
	Ous al plat /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Minestra saltejada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Carn roja magra /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Minestra saltejada	KCAL		Carn roja magra /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Graellada de verdres</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Graellada de verdres	KCAL		Peix blanc /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Gaspatxo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Truita de verdura /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Gaspatxo	KCAL		Truita de verdura /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Wok de verdres</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Wok de verdres	KCAL		Carn d'au /Fruita	PROT	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>Tosta d'humus</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td>PROT</td></tr> </table>	S	Tosta d'humus	KCAL		Peix a la llima /Fruita	PROT																																																																																																																								
S	Minestra saltejada	KCAL																																																																																																																																																								
	Carn roja magra /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Graellada de verdres	KCAL																																																																																																																																																								
	Peix blanc /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Gaspatxo	KCAL																																																																																																																																																								
	Truita de verdura /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Wok de verdres	KCAL																																																																																																																																																								
	Carn d'au /Fruita	PROT																																																																																																																																																								
S	Tosta d'humus	KCAL																																																																																																																																																								
	Peix a la llima /Fruita	PROT																																																																																																																																																								

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (València)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disposen de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes, al·lèrgies, celiàquia, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.



CEIP Cervantes (Alboraya)

usuario: cervantes_alboraya

contraseña: 1432_cervantes_alboraya

Mayo - 2026 MENU MENSUAL CERVANTES ALBORAYA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Fresón, Naranja

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1432

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avenida 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiacía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan conforme a las directrices de la "Guía de menús de menajadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se servirá pan integral un día a la semana.

Comida	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
Ensalada de verduras de temporada	763,90	42,39g	329,62mg	9,53mg	72,07g	33,97g
Lentejas con verduras de temporada	42,39g	329,62mg	9,53mg	72,07g	33,97g	
Tortilla de berenjena y queso fresco	9,53mg	72,07g	33,97g			
Fruta						
Calabacín a la plancha						
Pescado blanco /Fruta						
Tosta de hummus	801,41	35,23g	174,75mg	6,66mg	145,83g	26,91g
Ensalada de espirales, vegetales y cherrys	35,23g	174,75mg	6,66mg	145,83g	26,91g	
Merluza a la riojana	6,66mg	145,83g	26,91g			
Fruta						
Brochetas de verduras						
Carne blanca /Fruta						
Chips de yuca	725,49	36,35g	398,68mg	3,47mg	83,37g	27,38g
Ensalada completa con atún y huevo	36,35g	398,68mg	3,47mg	83,37g	27,38g	
PIZZERO	3,47mg	83,37g	27,38g			
Yogur						
Gazpacho						
Pizza casera de verduras frescas de temporada						
Ensalada fresca ecológica	942,52	30,98g	268,48mg	9,28mg	105,54g	44,27g
Croqueta casera de bacalao con salsa tártara	30,98g	268,48mg	9,28mg	105,54g	44,27g	
Estofado de garbanzos con verduras y majado	9,28mg	105,54g	44,27g			
Fruta ECO						
Menestra salteada						
Carne de ave /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	877,74	18,48g	146,45mg	5,51mg	87,86g	50,96g
Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones integrales	18,48g	146,45mg	5,51mg	87,86g	50,96g	
Longanizas con samfaina	5,51mg	87,86g	50,96g			
Fruta						
Judías verdes rehogadas						
Tortilla de patata y cebolla /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	803,18	33,37g	321,59mg	5,96mg	112,10g	26,50g
Espaguetis integrales a la italiana	33,37g	321,59mg	5,96mg	112,10g	26,50g	
Merluza a la provenzal con guisantes	5,96mg	112,10g	26,50g			
Fruta						
Tosta de hummus						
Carne blanca magra /Fruta						
Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur	797,40	36,36g	189,91mg	5,58mg	87,01g	38,12g
Ensalada de patata, vegetales y aceitunas con huevo duro	36,36g	189,91mg	5,58mg	87,01g	38,12g	
Pavo al curry con trigo tierno	5,58mg	87,01g	38,12g			
Fruta						
Mazorca de maíz con sal						
Pescado al limón /Fruta						
Gazpacho andaluz	860,26	37,39g	147,69mg	8,95mg	105,71g	32,92g
Ensalada completa con caballa	37,39g	147,69mg	8,95mg	105,71g	32,92g	
Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate)	8,95mg	105,71g	32,92g			
Fruta						
Crema de zanahoria						
Quiche de verduras /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	783,82	34,97g	387,64mg	9,44mg	72,35g	39,33g
Huevos bellavista	34,97g	387,64mg	9,44mg	72,35g	39,33g	
Fabada vegetal	9,44mg	72,35g	39,33g			
Yogur						
Guisantes con cebolla y jamón						
Brochetas de pavo /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	820,52	45,54g	132,23mg	6,05mg	123,29g	32,71g
Sopa minestrone	45,54g	132,23mg	6,05mg	123,29g	32,71g	
Pollo al horno con patatas asadas	6,05mg	123,29g	32,71g			
Fruta ECO						
Ensalada completa						
Revuelto de espinacas /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	777,80	38,60g	256,47mg	10,25mg	103,93g	23,35g
Lentejas con verduras y manzana	38,60g	256,47mg	10,25mg	103,93g	23,35g	
Abadejo a la vizcaína	10,25mg	103,93g	23,35g			
Fruta						
Brócoli al vapor						
Carne magra de cerdo /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	806,85	34,80g	114,08mg	5,44mg	97,46g	33,10g
Arroz tres delicias	34,80g	114,08mg	5,44mg	97,46g	33,10g	
Goulash de magro con cous cous	5,44mg	97,46g	33,10g			
Fruta						
Gazpacho						
Pescado al papillote /Fruta						
RECETA GANADORA 9ª EDICIÓN						
Hummus de garbanzos con nachos	875,37	64,98g	450,76mg	12,60mg	111,41g	42,93g
Fideua de pavo y champiñones	64,98g	450,76mg	12,60mg	111,41g	42,93g	
Tortilla de queso con ensalada	12,60mg	111,41g	42,93g			
Fruta ECO						
Calabacín a la plancha						
Carne de ave /Fruta						
Chupito de crema de melón	820,77	42,88g	334,12mg	5,28mg	80,04g	36,83g
Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa	42,88g	334,12mg	5,28mg	80,04g	36,83g	
Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	5,28mg	80,04g	36,83g			
Yogur						
Crema de verduras						
Pescado blanco /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	837,72	35,87g	368,62mg	4,73mg	135,29g	34,22g
San Jacobo casero de berenjena, queso y pavo con maíz salteado	35,87g	368,62mg	4,73mg	135,29g	34,22g	
Macarrones con boloñesa vegetal, tomate y queso	4,73mg	135,29g	34,22g			
Fruta						
Ensalada completa						
Huevos al plato /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	758,28	36,76g	257,12mg	6,84mg	123,27g	26,15g
Ensalada de coditos con vegetales y queso	36,76g	257,12mg	6,84mg	123,27g	26,15g	
Bacaladilla enharinada con brócoli	6,84mg	123,27g	26,15g			
Fruta						
Menestra salteada						
Carne roja magra /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	845,05	26,84g	141,98mg	6,38mg	112,83g	44,37g
Sopa de ave con verduras	26,84g	141,98mg	6,38mg	112,83g	44,37g	
Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	6,38mg	112,83g	44,37g			
Fruta						
Parrillada de verduras						
Pescado blanco /Fruta						
MOVIE FEST						
Ensalada California	954,78	29,27g	533,97mg	3,39mg	74,67g	59,25g
Bacon cheese fries	29,27g	533,97mg	3,39mg	74,67g	59,25g	
Hamburguesa Paramount con aros de cebolla	3,39mg	74,67g	59,25g			
Batido de leche y frutas						
Gazpacho						
Tortilla de verdura /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	842,47	26,85g	198,51mg	9,44mg	111,38g	33,08g
Coca de verduras gratinada	26,85g	198,51mg	9,44mg	111,38g	33,08g	
Lentejas a la jardinera P/ECO	9,44mg	111,38g	33,08g			
Fruta ECO						
Wok de verduras						
Carne de ave /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	839,93	25,85g	133,64mg	5,39mg	103,48g	36,51g
Ensaladilla con huevo y atún	25,85g	133,64mg	5,39mg	103,48g	36,51g	
Arroz de pollo y aguacate	5,39mg	103,48g	36,51g			
Fruta						
Tosta de hummus						
Pescado al limón /Fruta						