

*Las medidas de los platos son en cocido.

*Comenzar la comida con el primer plato y el pan.

*Es imprescindible terminar con toda la comida que esta medida en gramos.

*La fruta está medida por parte comestible, es decir, pelada.

Ración de fruta que contiene 1 ración de HC:

- PLATANO: 50gr

- MANZANA: 100gr ALBARICOQUE:150g

- MANDARINA:100gr -CIRUELA:100g

- NARANJA: 100gr MELOCOTÓN:100g

- PERA: 100gr

- KIWI: 100gr

- UVA: 50gr



IVAMOS AL MERCADO!



JUEVES / DIJOUS 01

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g

Ensalada mediterránea

Arroz (140g – 3,5R) con salsa de tomate a la provenzal

Bacalao a la plancha con verduras frescas salteadas

Yogur de sabores (1,5R)

VIERNES / DIVENDRES 02

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g

Ensalada de la huerta

Potaje de rape (sin garbanzos) (125g patata – 2,5R)

Tosta (30g pan – 1,5R) con embutido valenciano

Fruta de temporada (1R)

LUNES / DILLUNS 05

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g

Ensalada variada

Lentejas a la mediterránea (100g lenteja – 2R)

Magro a la plancha con patatas dado (25g patata – 0,5R)

Yogur de sabores (1,5R)

Pan blanco (20g – 1R)

MARTES / DIMARTS 06

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g

Ensalada espacial

Crema de boniato (100g patata – 2R)

Jamón de pollo con patatas (50g patata – 1R)

Fruta de temporada (1R)

Pan blanco (20g – 1R)

MIÉRCOLES / DIMECRES 07

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g

Ensalada mixta

Sopa de cocido (125g pasta – 2,5R)

Lomo a la plancha

Yogur de sabores (1,5R)

Pan blanco (20g – 1R)

JUEVES / DIJOUS 08

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g

Ensalada ilustrada

Arroz al horno (140g – 3,5R)

Merluza a la siciliana con verduras frescas de temporada

Yogur de sabores (1,5R)



VIERNES / DIVENDRES 9

MENÚ "UN CARNAVAL EN RIO"

ENSALADA BRASILEÑA: lechuga y maíz

MACARRONES A LA BRASILEIRA (macarrones (125g

pasta – 2,5R) con salsa de tomate y jamón york)

RISSOLE: pollo a la plancha con verduras

DULCE DE RIO: Yogur de sabores (1,5R)

Pan blanco (20g – 1R)

LUNES / DILLUNS 12

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g

Ensalada de la huerta

Wok de tallarines con pollo y verduras (125g pasta – 2,5R)

Hamburguesa de ave

Yogur de sabores (1,5R)

Pan blanco (20g – 1R)

MARTES / DIMARTS 13

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g

Ensalada de variada

Arroz caldoso de verduras (140g – 3,5R)

Alitas de pollo al ast

Yogur de sabores (1,5R)

MIÉRCOLES / DIMECRES 14

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g

Ensalada especial

Fideuà (125g pasta – 2,5R)

Pescado al horno

Yogur de sabores (1,5R)

Pan blanco (20g – 1R)

JUEVES / DIJOUS 15

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g

Ensalada mixta

Guiso de patata y verduras (150g patata – 3R)

Pollo a la plancha

Fruta de temporada (1R)

Pan blanco (20g – 1R)

VIERNES / DIVENDRES 16

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g

Ensalada ilustrada

Crema de calabaza asada (100g patata – 2R)

Pescado al horno con nachos (15g – 1R) y salsa de tomate

Fruta de temporada (1R)

Pan blanco (20g – 1R)

LUNES / DILLUNS 19

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g

Ensalada mediterránea

Crema de verduras (125g patata – 2,5R)

Revuelto de jamón york con queso

Yogur de sabores (1,5R)

Pan blanco (20g – 1R)



MARTES / DIMARTS 20

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g

Ensalada de la huerta

Sopa de fideos (100g pasta – 2R)

Goulash de magro con cuscús (50g cuscús – 1R)

Fruta de temporada (1R)

Pan blanco (20g – 1R)

MIÉRCOLES / DIMECRES 21

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g

Ensalada variada

Espirales ECOLÓGICOS (125g pasta – 2,5R) con salsa carbonara

Gallo San Pedro con tomate natural al horno y queso gratinado

Yogur de sabores (1,5R)

Pan blanco (20g – 1R)



JUEVES / DIJOUS 22

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g

Ensalada especial

Arroz caldoso con verduras y magro (140g – 3,5R)

Panaché de fiambres

Yogur de sabores (1,5R)

VIERNES / DIVENDRES 23

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g

Ensalada mixta

Lentejas con verduras (125g lentejas – 2,5R)

Tosta (30g pan – 1,5R) de atún, tomate y aceituna

Fruta de temporada (1R)



DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE

LUNES / DILLUNS 26

642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g

Ensalada ilustrada

Paella valenciana (140g arroz – 3,5R)

Merluza al horno con tomate

Yogur de sabores (1,5R)

MARTES / DIMARTS 27

725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g

Ensalada mediterránea

Espaguetis ECOLÓGICOS (100g pasta – 2R) a la boloñesa vegetal (50g soja texturizada – 1R)

Tortilla de calabacín

Fruta de temporada (1R)

Pan blanco (20g – 1R)

MIÉRCOLES / DIMECRES 28

JORNADA HOLLYWOOD

ENSALADA AMERICANA: Ensalada de col, zanahoria, manzana y mayonesa

Ig pasta – 2R)
CON BACON CHEESE
(tas – 0,5R) con queso

y Bacon,

Yogur de sabores (1,5R)



JUEVES / DIJOUS 29

588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g

Ensalada variada

Crema legumbres con tostones (100g patata – 2R)

(50g lenteja – 1R)

Pollo al ajillo con patatas a la huertana (50g patata – 1R)

Fruta de temporada (1R)



II CONCURS "DESPIERTA EL TEU ARTISTA FALLER"
UN FUM DE TRADICIÓ!