

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Fresón
Piña, Naranja

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1167

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 basada 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.

<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>1</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL 712,50</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de pasta con vegetales</td><td>PROT 36,93g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza al horno con judías verdes</td><td>CA 305,29mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 5,25mg</td></tr> <tr><td></td><td>Brochetas de verduras</td><td>HDC 96,69g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>LIP 32,49g</td></tr> </table>	1	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 712,50	1º	Ensalada de pasta con vegetales	PROT 36,93g	2º	Merluza al horno con judías verdes	CA 305,29mg	P	Fruta y lácteo	FE 5,25mg		Brochetas de verduras	HDC 96,69g		Pescado al limón /Fruta	LIP 32,49g	<table border="1"> <tr><td>2</td><td>Hummus de garbanzos con picos</td><td>KCAL 900,61</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de guisantes a la menta</td><td>PROT 28,74g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata Croquetas de la abuela</td><td>CA 238,41mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 5,94mg</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de calabacín</td><td>HDC 94,89g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td>LIP 44,66g</td></tr> </table>	2	Hummus de garbanzos con picos	KCAL 900,61	1º	Crema de guisantes a la menta	PROT 28,74g	2º	Tortilla de patata Croquetas de la abuela	CA 238,41mg	P	Fruta y lácteo	FE 5,94mg		Crema de calabacín	HDC 94,89g		Carne blanca /Fruta	LIP 44,66g	<table border="1"> <tr><td>3</td><td>Zumo de fruta</td><td>KCAL 1195,47</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos estofados con verduras P/ECO</td><td>PROT 42,66g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Guisado de ternera con cous cous</td><td>CA 374,01mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 12,76mg</td></tr> <tr><td></td><td>Judías verdes salteadas</td><td>HDC 158,77g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>LIP 43,21g</td></tr> </table>	3	Zumo de fruta	KCAL 1195,47	1º	Garbanzos estofados con verduras P/ECO	PROT 42,66g	2º	Guisado de ternera con cous cous	CA 374,01mg	P	Fruta y lácteo	FE 12,76mg		Judías verdes salteadas	HDC 158,77g		Pescado al papillote /Fruta	LIP 43,21g	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>Ensalada de col</td><td>KCAL 750,99</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Gazpacho andaluz con tostones</td><td>PROT 23,07g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana (arroz, pollo, judía verde, garrofón)</td><td>CA 240,66mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 3,79mg</td></tr> <tr><td></td><td>Wok de verduras</td><td>HDC 120,65g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>LIP 19,51g</td></tr> </table>	4	Ensalada de col	KCAL 750,99	1º	Gazpacho andaluz con tostones	PROT 23,07g	2º	Paella valenciana (arroz, pollo, judía verde, garrofón)	CA 240,66mg	P	Fruta y lácteo	FE 3,79mg		Wok de verduras	HDC 120,65g		Carne de ave /Fruta	LIP 19,51g
E		KCAL																																																																																												
1º		PROT																																																																																												
2º		CA																																																																																												
P		FE																																																																																												
		HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												
1	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 712,50																																																																																												
1º	Ensalada de pasta con vegetales	PROT 36,93g																																																																																												
2º	Merluza al horno con judías verdes	CA 305,29mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 5,25mg																																																																																												
	Brochetas de verduras	HDC 96,69g																																																																																												
	Pescado al limón /Fruta	LIP 32,49g																																																																																												
2	Hummus de garbanzos con picos	KCAL 900,61																																																																																												
1º	Crema de guisantes a la menta	PROT 28,74g																																																																																												
2º	Tortilla de patata Croquetas de la abuela	CA 238,41mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 5,94mg																																																																																												
	Crema de calabacín	HDC 94,89g																																																																																												
	Carne blanca /Fruta	LIP 44,66g																																																																																												
3	Zumo de fruta	KCAL 1195,47																																																																																												
1º	Garbanzos estofados con verduras P/ECO	PROT 42,66g																																																																																												
2º	Guisado de ternera con cous cous	CA 374,01mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 12,76mg																																																																																												
	Judías verdes salteadas	HDC 158,77g																																																																																												
	Pescado al papillote /Fruta	LIP 43,21g																																																																																												
4	Ensalada de col	KCAL 750,99																																																																																												
1º	Gazpacho andaluz con tostones	PROT 23,07g																																																																																												
2º	Paella valenciana (arroz, pollo, judía verde, garrofón)	CA 240,66mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 3,79mg																																																																																												
	Wok de verduras	HDC 120,65g																																																																																												
	Carne de ave /Fruta	LIP 19,51g																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>7</td><td>Ensalada de quinoa, cherrys, zanahoria, aguacate y aceitunas negras</td><td>KCAL 843,41</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas con verduras P/ECO</td><td>PROT 40,63g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo guisado con arroz integral</td><td>CA 296,31mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 8,52mg</td></tr> <tr><td></td><td>Escalivada</td><td>HDC 115,86g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td>LIP 22,82g</td></tr> </table>	7	Ensalada de quinoa, cherrys, zanahoria, aguacate y aceitunas negras	KCAL 843,41	1º	Lentejas con verduras P/ECO	PROT 40,63g	2º	Pollo guisado con arroz integral	CA 296,31mg	P	Fruta y lácteo	FE 8,52mg		Escalivada	HDC 115,86g		Carne magra de cerdo /Fruta	LIP 22,82g	<table border="1"> <tr><td>8</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL 837,43</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de estrellitas</td><td>PROT 39,11g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo al roquefort con coliflor</td><td>CA 301,64mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 6,16mg</td></tr> <tr><td></td><td>Tosta de verduras gratinadas</td><td>HDC 83,66g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>LIP 59,96g</td></tr> </table>	8	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 837,43	1º	Sopa de estrellitas	PROT 39,11g	2º	Lomo al roquefort con coliflor	CA 301,64mg	P	Fruta y lácteo	FE 6,16mg		Tosta de verduras gratinadas	HDC 83,66g		Pescado blanco /Fruta	LIP 59,96g	<table border="1"> <tr><td>9</td><td>Tomate natural y queso fresco con olivas</td><td>KCAL 626,18</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabaza asada</td><td>PROT 27,81g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Bacalao crunch casero con patatas</td><td>CA 378,88mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 3,91mg</td></tr> <tr><td></td><td>Parrillada de verduras</td><td>HDC 63,46g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td>LIP 29,17g</td></tr> </table>	9	Tomate natural y queso fresco con olivas	KCAL 626,18	1º	Crema de calabaza asada	PROT 27,81g	2º	Bacalao crunch casero con patatas	CA 378,88mg	P	Fruta y lácteo	FE 3,91mg		Parrillada de verduras	HDC 63,46g		Carne magra de cerdo /Fruta	LIP 29,17g	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>Zumo de fruta</td><td>KCAL 1111,53</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Alubias estofadas con verduras - P/ECO con tostones integrales</td><td>PROT 33,84g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Albóndigas en salsa con cous cous</td><td>CA 354,26mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 9,82mg</td></tr> <tr><td></td><td>Cebolleta y pimiento rojo plancha</td><td>HDC 165,57g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>LIP 38,00g</td></tr> </table>	10	Zumo de fruta	KCAL 1111,53	1º	Alubias estofadas con verduras - P/ECO con tostones integrales	PROT 33,84g	2º	Albóndigas en salsa con cous cous	CA 354,26mg	P	Fruta y lácteo	FE 9,82mg		Cebolleta y pimiento rojo plancha	HDC 165,57g		Pescado azul /Fruta	LIP 38,00g	<table border="1"> <tr><td>11</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL 899,37</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>PROT 32,32g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Salmón a la plancha con alcachofas</td><td>CA 218,78mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 4,25mg</td></tr> <tr><td></td><td>Brócoli al vapor</td><td>HDC 104,57g</td></tr> <tr><td></td><td>Hamburguesa de lentejas /Fruta</td><td>LIP 39,16g</td></tr> </table>	11	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 899,37	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT 32,32g	2º	Salmón a la plancha con alcachofas	CA 218,78mg	P	Fruta y lácteo	FE 4,25mg		Brócoli al vapor	HDC 104,57g		Hamburguesa de lentejas /Fruta	LIP 39,16g
7	Ensalada de quinoa, cherrys, zanahoria, aguacate y aceitunas negras	KCAL 843,41																																																																																												
1º	Lentejas con verduras P/ECO	PROT 40,63g																																																																																												
2º	Pollo guisado con arroz integral	CA 296,31mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 8,52mg																																																																																												
	Escalivada	HDC 115,86g																																																																																												
	Carne magra de cerdo /Fruta	LIP 22,82g																																																																																												
8	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 837,43																																																																																												
1º	Sopa de estrellitas	PROT 39,11g																																																																																												
2º	Lomo al roquefort con coliflor	CA 301,64mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 6,16mg																																																																																												
	Tosta de verduras gratinadas	HDC 83,66g																																																																																												
	Pescado blanco /Fruta	LIP 59,96g																																																																																												
9	Tomate natural y queso fresco con olivas	KCAL 626,18																																																																																												
1º	Crema de calabaza asada	PROT 27,81g																																																																																												
2º	Bacalao crunch casero con patatas	CA 378,88mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 3,91mg																																																																																												
	Parrillada de verduras	HDC 63,46g																																																																																												
	Carne magra de cerdo /Fruta	LIP 29,17g																																																																																												
10	Zumo de fruta	KCAL 1111,53																																																																																												
1º	Alubias estofadas con verduras - P/ECO con tostones integrales	PROT 33,84g																																																																																												
2º	Albóndigas en salsa con cous cous	CA 354,26mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 9,82mg																																																																																												
	Cebolleta y pimiento rojo plancha	HDC 165,57g																																																																																												
	Pescado azul /Fruta	LIP 38,00g																																																																																												
11	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 899,37																																																																																												
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT 32,32g																																																																																												
2º	Salmón a la plancha con alcachofas	CA 218,78mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 4,25mg																																																																																												
	Brócoli al vapor	HDC 104,57g																																																																																												
	Hamburguesa de lentejas /Fruta	LIP 39,16g																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL 693,90</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Salmorejo con tostones</td><td>PROT 26,01g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Alitas de pollo al horno con patatas</td><td>CA 90,66mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Mona de Pascua</td><td>FE 4,11mg</td></tr> <tr><td></td><td>Ensalada completa</td><td>HDC 55,37g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne de ave /Fruta</td><td>LIP 41,43g</td></tr> </table>	14	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 693,90	1º	Salmorejo con tostones	PROT 26,01g	2º	Alitas de pollo al horno con patatas	CA 90,66mg	P	Mona de Pascua	FE 4,11mg		Ensalada completa	HDC 55,37g		Carne de ave /Fruta	LIP 41,43g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Guacamole con nachos</td><td>KCAL 658,47</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Huevos mimosa</td><td>PROT 39,63g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pizza mixta</td><td>CA 280,34mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 5,39mg</td></tr> <tr><td></td><td>Menestra salteada</td><td>HDC 54,78g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al papillote /Fruta</td><td>LIP 33,66g</td></tr> </table>	15	Guacamole con nachos	KCAL 658,47	1º	Huevos mimosa	PROT 39,63g	2º	Pizza mixta	CA 280,34mg	P	Fruta y lácteo	FE 5,39mg		Menestra salteada	HDC 54,78g		Pescado al papillote /Fruta	LIP 33,66g	<table border="1"> <tr><td>16</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL 740,36</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Caracolas a la crema con queso</td><td>PROT 40,86g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza a la provenzal con brócoli</td><td>CA 748,84mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 4,22mg</td></tr> <tr><td></td><td>Tosta de hummus</td><td>HDC 82,91g</td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de ajos tiernos /Fruta</td><td>LIP 40,52g</td></tr> </table>	16	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 740,36	1º	Caracolas a la crema con queso	PROT 40,86g	2º	Merluza a la provenzal con brócoli	CA 748,84mg	P	Fruta y lácteo	FE 4,22mg		Tosta de hummus	HDC 82,91g		Revuelto de ajos tiernos /Fruta	LIP 40,52g	<table border="1"> <tr><td>17</td><td>Festivo</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>	17	Festivo	KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>18</td><td>Festivo</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>	18	Festivo	KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP
14	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 693,90																																																																																												
1º	Salmorejo con tostones	PROT 26,01g																																																																																												
2º	Alitas de pollo al horno con patatas	CA 90,66mg																																																																																												
P	Mona de Pascua	FE 4,11mg																																																																																												
	Ensalada completa	HDC 55,37g																																																																																												
	Carne de ave /Fruta	LIP 41,43g																																																																																												
15	Guacamole con nachos	KCAL 658,47																																																																																												
1º	Huevos mimosa	PROT 39,63g																																																																																												
2º	Pizza mixta	CA 280,34mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 5,39mg																																																																																												
	Menestra salteada	HDC 54,78g																																																																																												
	Pescado al papillote /Fruta	LIP 33,66g																																																																																												
16	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 740,36																																																																																												
1º	Caracolas a la crema con queso	PROT 40,86g																																																																																												
2º	Merluza a la provenzal con brócoli	CA 748,84mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 4,22mg																																																																																												
	Tosta de hummus	HDC 82,91g																																																																																												
	Revuelto de ajos tiernos /Fruta	LIP 40,52g																																																																																												
17	Festivo	KCAL																																																																																												
1º		PROT																																																																																												
2º		CA																																																																																												
P		FE																																																																																												
		HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												
18	Festivo	KCAL																																																																																												
1º		PROT																																																																																												
2º		CA																																																																																												
P		FE																																																																																												
		HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>21</td><td>Festivo</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>	21	Festivo	KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>22</td><td>Festivo</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>	22	Festivo	KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>23</td><td>Festivo</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>	23	Festivo	KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>24</td><td>Festivo</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>	24	Festivo	KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>25</td><td>Festivo</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>	25	Festivo	KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP
21	Festivo	KCAL																																																																																												
1º		PROT																																																																																												
2º		CA																																																																																												
P		FE																																																																																												
		HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												
22	Festivo	KCAL																																																																																												
1º		PROT																																																																																												
2º		CA																																																																																												
P		FE																																																																																												
		HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												
23	Festivo	KCAL																																																																																												
1º		PROT																																																																																												
2º		CA																																																																																												
P		FE																																																																																												
		HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												
24	Festivo	KCAL																																																																																												
1º		PROT																																																																																												
2º		CA																																																																																												
P		FE																																																																																												
		HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												
25	Festivo	KCAL																																																																																												
1º		PROT																																																																																												
2º		CA																																																																																												
P		FE																																																																																												
		HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>28</td><td>Festivo</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>	28	Festivo	KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>29</td><td>Guacamole con nachos</td><td>KCAL 952,34</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de garbanzos</td><td>PROT 48,72g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pavo guisado con arroz pilaf</td><td>CA 275,50mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 10,04mg</td></tr> <tr><td></td><td>Crema de zanahoria</td><td>HDC 100,48g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne magra de cerdo /Fruta</td><td>LIP 41,99g</td></tr> </table>	29	Guacamole con nachos	KCAL 952,34	1º	Ensalada de garbanzos	PROT 48,72g	2º	Pavo guisado con arroz pilaf	CA 275,50mg	P	Fruta y lácteo	FE 10,04mg		Crema de zanahoria	HDC 100,48g		Carne magra de cerdo /Fruta	LIP 41,99g	<table border="1"> <tr><td>30</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL 518,60</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Hamburguesa de ternera completa con patatas</td><td>PROT 18,33g</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA 220,77mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta y lácteo</td><td>FE 3,57mg</td></tr> <tr><td></td><td>Calabacín a la plancha</td><td>HDC 46,15g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>LIP 28,58g</td></tr> </table>	30	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 518,60	1º	Hamburguesa de ternera completa con patatas	PROT 18,33g	2º		CA 220,77mg	P	Fruta y lácteo	FE 3,57mg		Calabacín a la plancha	HDC 46,15g		Pescado azul /Fruta	LIP 28,58g	<table border="1"> <tr><td></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>			KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td></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>			KCAL	1º		PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP
28	Festivo	KCAL																																																																																												
1º		PROT																																																																																												
2º		CA																																																																																												
P		FE																																																																																												
		HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												
29	Guacamole con nachos	KCAL 952,34																																																																																												
1º	Ensalada de garbanzos	PROT 48,72g																																																																																												
2º	Pavo guisado con arroz pilaf	CA 275,50mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 10,04mg																																																																																												
	Crema de zanahoria	HDC 100,48g																																																																																												
	Carne magra de cerdo /Fruta	LIP 41,99g																																																																																												
30	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 518,60																																																																																												
1º	Hamburguesa de ternera completa con patatas	PROT 18,33g																																																																																												
2º		CA 220,77mg																																																																																												
P	Fruta y lácteo	FE 3,57mg																																																																																												
	Calabacín a la plancha	HDC 46,15g																																																																																												
	Pescado azul /Fruta	LIP 28,58g																																																																																												
		KCAL																																																																																												
1º		PROT																																																																																												
2º		CA																																																																																												
P		FE																																																																																												
		HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												
		KCAL																																																																																												
1º		PROT																																																																																												
2º		CA																																																																																												
P		FE																																																																																												
		HDC																																																																																												
		LIP																																																																																												