

SEASONAL FRUITS / FRUTAS DE TEMPORADA:
BANANA, WATERMELON, MELON, NECTARINE, APPLE, PEACH, PINEAPPLE, PLUM.
BANANA, SANDÍA, MELÓN, NECTARINA, MANZANA, MELOCOTÓN, PIÑA, CIRUELA.

MONDAY / LUNES

TUESDAY / MARTES

WEDNESDAY / MIÉRCOLES

THURSDAY / JUEVES

FRIDAY / VIERNES

28
Ensalada de lechugas variadas, aceitunas y cherrys
Salad with assorted lettuce, olives and cherries

Arroz a la cubana (tomate y huevo)
White rice with tomato and egg

Capricho de calamar con mayonesa
Whim of squid with mayonnaise

Fruta / Fruit

29
Ensalada Tropical
Tropical salad

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables

Lomo de cerdo a la plancha con tomate natural
Loin escalope with natural tomato

Fruta / Fruit

30
Hummus de garbanzos con nachos
Hummus of chickpeas with tortilla chips

Lacitos a la carbonara (bacon, champiñón, nata)
Pasta carbonara (bacon, mushrooms, cream)

Tortilla francesa con ensalada fresca de temporada
Omelette with fresh vegetable salad

Lácteo / Dairy

1
Ensalada variada
Mixed salad

Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja)
Fideua of fish and seafood (fish market fund)

Merluza a la gallega
Hake Galician

Fruta / Fruit

2
Tomate natural y queso mozzarella
Natural tomato and mozzarella cheese

Crema de verduras y legumbres con tostones
Creamed vegetables and legumes with croutons

Entremuslo de pollo plancha con patatas panadera
Grilled chicken and baked potatoes

Helado / Ice Cream

KCAL 877,39 PROT 23,87 gr. LIP 36,38 gr. HDC 114,57 gr.
CA 167,24 mg. FE 5,62 mg. VITA 0,56 µg. VITB² 1,18 µg.

KCAL 782,21 PROT 41,49 gr. LIP 43,73 gr. HDC 80,78 gr.
CA 269,42 mg. FE 9,54 mg. VITA 0,14 µg. VITB² 1,01 µg.

KCAL 774,33 PROT 36,21 gr. LIP 42,40 gr. HDC 109,13 gr.
CA 229,73 mg. FE 8,67 mg. VITA 0,47 µg. VITB² 0,99 µg.

KCAL 838,63 PROT 59,0 gr. LIP 34,62 gr. HDC 117,44 gr.
CA 311,09 mg. FE 9,12 mg. VITA 1,86 µg. VITB² 2,08 µg.

KCAL 887,25 PROT 45,34 gr. LIP 48,54 gr. HDC 67,02 gr.
CA 354,90 mg. FE 6,73 mg. VITA 0,53 µg. VITB² 1,81 µg.

CENA/DINNER:
Crema de calabaza / Carne roja magra
Pumpkin cream / Lean red meat

CENA/DINNER:
Patatas cocidas / Pescado blanco
Cooked potatoes / Whitefish

CENA/DINNER:
Chips de boniato al horno / Carne blanca
Roasted sweet potato chips / White meat

CENA/DINNER:
Calabacín a la plancha / Revuelto de verduras
Grilled zucchini / Scrambled eggs with vegetables

CENA/DINNER:
Brócoli al vapor / Pescado blanco
Steamed broccoli / Whitefish

5
Tosta de hummus
Chickpea hummus toast

Pasta boloñesa
Pasta bolognese

Salmón a la plancha con brócoli
Grilled salmon with broccoli

Fruta / Fruit

6
Guacamole con nachos
Guacamole with nachos

Sopa de albondiguillas
Meatball soup

Fajitas de pollo con verduras
Chicken fajitas with vegetables

Postre / Dessert

7
Berenjenas a la miel
Eggplant and honey

Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)
Baked rice (chickpea, ribs, potato, tomato, black pudding)

Tortilla de queso i pa amb tomaca
French omelet with cheese and bread with tomato

Lácteo / Dairy

8
Ensalada de espinacas, manzana y frutos secos
Spinach, apple and dried fruit salad

Macarrones en salsa pomodoro (tomate, cebolla, zanahoria, apio y albahaca)
Macaroni in pomodoro sauce (tomato, onion, carrot, celery and basil)

Pollo asado al horno con verduras salteadas
Roasted chicken with sauteed vegetables

Fruta / Fruit

9
Tomate y queso servilleta valenciano
Tomato and cheese napkin Valencia

Crema de guisantes con mozzarella
Pea cream with mozzarella

Hamburguesa completa con tomate y queso con patatas fritas
Complete burger with tomato, cheese with fries

Helado / Ice Cream

KCAL 936,76 PROT 52,70 gr. LIP 39,43 gr. HDC 131,90 gr.
CA 319,35 mg. FE 9,43 mg. VITA 1,91 µg. VITB² 0,37 µg.

KCAL 802,12 PROT 36,18 gr. LIP 34,00 gr. HDC 95,31 gr.
CA 74,92 mg. FE 4,81 mg. VITA 1,71 µg. VITB² 0,98 µg.

KCAL 961,04 PROT 25,38 gr. LIP 51,28 gr. HDC 100,89 gr.
CA 73,00 mg. FE 5,29 mg. VITA 0,77 µg. VITB² 1,24 µg.

KCAL 804,62 PROT 42,43 gr. LIP 23,27 gr. HDC 107,57 gr.
CA 173,24 mg. FE 6,34 mg. VITA 1,93 µg. VITB² 1,46 µg.

KCAL 790,76 PROT 28,69 gr. LIP 38,49 gr. HDC 82,44 gr.
CA 460,83 mg. FE 6,43 mg. VITA 1,11 µg. VITB² 2,03 µg.

CENA/DINNER:
Wok de verduras / Pavo con champiñones
Vegetables wok / Turkey with mushrooms

CENA/DINNER:
Judías verdes salteadas / Pescado azul
Sauteed green beans / Bluefish

CENA/DINNER:
Ensalada de tomate y aguacate / Hamburguesa de soja
Tomato and avocado salad / Soy burgers

CENA/DINNER:
Gazpacho / Sepia en salsa verde
Gazpacho / Cuttlefish with green sause

CENA/DINNER:
Chips de boniato al horno / Tortilla de cebolla
Roasted sweet potato chips / Onion omelet

12

Ensalada de hojas tricolor y kiwi
Tri-color leaf and kiwi salad

Tabulé de lentejas
Lentils with vegetables

Perrito caliente con patatas
Hot dog and potatoes

Fruta / Fruit

KCAL 767,67 PROT 30,05 gr. LIP 31,82 gr. HDC 99,78 gr.
CA 168,72 mg. FE 7,16 mg. VITA 1,11 µg. VITB² 2,91 µg.

CENA/DINNER:

Tostada de brotes con aguacate / Filete de mero con parrillada de verduras
Toast with avocado and lettuce / Grouper fillet with grilled vegetables

13

Ensalada de verduras de temporada
Seasonal vegetable salad

Arroz a la milanesa
Milanese rice

Croquetas de la abuela con calabacín a la plancha
Grandma croquettes with grilled zucchini

Fruta / Fruit

KCAL 882,44 PROT 25,95 gr. LIP 45,38 gr. HDC 91,33 gr.
CA 236,68 mg. FE 2,78 mg. VITA 0,22 µg. VITB² 0,97 µg.

CENA/DINNER:

Espinacas salteadas / Huevo
Sautéed spinach / Grilled fish with lemon

14

Tosta de hummus de garrofón valenciano
Chickpea hummus toast

Caracolas genovesa
Pasta with mushrooms, bacon and tomato

Boquerones frescos a la andaluza (harina)
con ensalada fresca de temporada
Floured anchovies with fresh vegetable salad

Lácteo / Dairy

KCAL 850,06 PROT 33,03 gr. LIP 44,27 gr. HDC 111,05 gr.
CA 94,16 mg. FE 5,09 mg. VITA 0,84 µg. VITB² 1,24 µg.

CENA/DINNER:

Ensalada de pepino, tomate y queso fresco / Albóndigas de pollo
Cucumber salad with tomato and cheese / Chicken meatballs

15

Ensalada de lechugas variadas, aceitunas y cherrys
Salad with assorted lettuce, olives and cherrys

Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras
Cooked soup (veal, pork, bird) with organic

Lomo empanado con cous-cous
Breaded loin with cous-cous

Fruta / Fruit

KCAL 988,31 PROT 44,45 gr. LIP 61,50 gr. HDC 101,91 gr.
CA 293,50 mg. FE 8,89 mg. VITA 0,77 µg. VITB² 1,26 µg.

CENA/DINNER:

Mazorca de maíz con sal / Habas rehogadas con ajos tiernos
Cob of corn with salt / Broad beans sauteed with tender garlic

16

Ensalada variada
Mixed salad

Arroz del senyoret
Fish rice

Pechuga de pollo al ajillo con berenjena asada
Chicken breast with garlic with roasted eggplant

Helado / Ice Cream

KCAL 928,50 PROT 61,11 gr. LIP 42,66 gr. HDC 73,99 gr.
CA 256,10 mg. FE 6,43 mg. VITA 2,19 µg. VITB² 0,81 µg.

CENA/DINNER:

Crema de puerros / Salmón al papillote
Leek cream / Papillote salmon

19

Gaspacho andaluz con tostones
"Gaspacho andaluz" with croutons

Ensalada de espirales (atún, maíz, huevo)
Spiral salad with tuna, corn and egg

Ragout de ternera con arroz pilaf
Ragout of meat with pilau rice

Fruta / Fruit

KCAL 975,68 PROT 43,01 gr. LIP 45,96 gr. HDC 121,08 gr.
CA 101,14 mg. FE 7,72 mg. VITA 0,149 µg. VITB² 1,12 µg.

CENA/DINNER:

Zanahoria aliada con guisantes / Revuelto de ajos tiernos
Carrot dressed with peas / Scrambled eggs with garlic

20

Ensalada de manzana y piña
Apple and pineapple salad

Crema de verduras y legumbres
Creamed vegetables and legumes

Escalope de lomo plancha con queso fresco
Scallops back with fresh cheese

Fruta / Fruit

KCAL 761,76 PROT 38,47 gr. LIP 60,67 gr. HDC 50,81 gr.
CA 327,14 mg. FE 7,33 mg. VITA 2,11 µg. VITB² 1,86 µg.

CENA/DINNER:

Menestra salteada / Pescado blanco
Sautéed mixed vegetable soup / Whitefish

21

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria
Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot

Arròs rossejat
"Rossejat" rice (pork, chickpeas, chorizo)

Filete de merluza al horno con verduras en tempura
Baked hake fillet with tempura vegetables

Lácteo / Dairy

KCAL 841,52 PROT 33,23 gr. LIP 39,55 gr. HDC 88,25 gr.
CA 157,45 mg. FE 5,32 mg. VITA 0,64 µg. VITB² 1,23 µg.

CENA/DINNER:

Crema de verduras / Berenjena rellena de soja texturizada
Creamed vegetables / Textured Soy Stuffed Eggplant

22

Nachos
"Nachos"

Fingers de queso
Cheese fingers

Fideuà de pescado y marisco (fondo de lonja)
Fideua of fish and seafood (fish market fund)

Fruta / Fruit

KCAL 817,42 PROT 33,28 gr. LIP 38,66 gr. HDC 131,81 gr.
CA 195,83 mg. FE 5,64 mg. VITA 0,91 µg. VITB² 2,15 µg.

CENA/DINNER:

Tajin de Verduras / Gambas salteadas con setas y ajo
Vegetables Tagine / Sautéed prawns with mushrooms and garlic

23

Ensalada de verduras de temporada
Seasonal vegetable salad

Ensalada alemana
German salad

Bacalao rebozado con champiñones salteados
Battered cod with sauteed mushrooms

Helado / Ice Cream

KCAL 803,58 PROT 25,33 gr. LIP 39,16 gr. HDC 89,55 gr.
CA 187,16 mg. FE 4,69 mg. VITA 1,56 µg. VITB² 2,99 µg.

CENA/DINNER:

Crema de calabacín / Carne blanca
Zucchini cream / White meat

26

Ensalada de lechugas variadas y cítricos
Mixed lettuce and citrus salad

Espaguetis integrales toscana
(tomate, calabacín, cebolla, queso)
Whole-wheat spaghetti tuscan

Merluza gratinado provenzal
Hake gratin Provenzal

Fruta / Fruit

KCAL 787,15 PROT 29,70 gr. LIP 23,54 gr. HDC 114,49 gr.
CA 284,51 mg. FE 7,05 mg. VITA 1,78 µg. VITB² 2,97 µg.

CENA/DINNER:

Wok de verduras / Espárragos con jamón
Vegetables wok / Asparagus with ham

27

Ensalada de verduras de temporada
Seasonal vegetable salad

Crema de verduras
Vegetables cream

Pechuga de pollo a la plancha con maíz
Chicken breast grilled with corn

Fruta / Fruit

KCAL 753,78 PROT 30,82 gr. LIP 40,06 gr. HDC 68,52 gr.
CA 215,40 mg. FE 5,10 mg. VITA 0,92 µg. VITB² 1,15 µg.

CENA/DINNER:

Escalivada / Pescado al limón
Escalivada / Grilled fish with lemon

28

Gaspacho andaluz
"Gaspacho andaluz"

Lechuga, canónigos, olivas, maíz, zanahoria y atún
Lettuce, olives, corn, carrot and tuna

Hamburguesa completa
con tomate y queso con patatas
Complete burger with tomato, cheese and potatoes

Lácteo / Dairy

KCAL 850,17 PROT 32,61 gr. LIP 43,77 gr. HDC 118,43 gr.
CA 401,15 mg. FE 5,95 mg. VITA 0,34 µg. VITB² 1,87 µg.

CENA/DINNER:

Tomate relleno / Tortilla de verdura
Stuffed tomato / Vegetable omelette

29

Ensalada de verduras de temporada
Seasonal vegetable salad

Raviolis en salsa 4 quesos
Raviolis with 4 cheeses sauce

Tortilla de patata y calabacín
Zucchini and Potato Omelette

Postre especial / Fruit

KCAL 850,17 PROT 32,61 gr. LIP 43,77 gr. HDC 118,43 gr.
CA 401,15 mg. FE 5,95 mg. VITA 2,09 µg. VITB² 1,89 µg.

CENA/DINNER:

Brochetas de verduras / Carne blanca magra
Vegetable skewers / Lean white meat

30

Tomate y queso servilleta valenciano
Tomato and cheese napkin Valencia

Panaché de fiambres
Variety of cold meats

Paella valenciana con pollo de campo
Valencian paella with chicken

Helado / Ice Cream

KCAL 895,73 PROT 37,82 gr. LIP 46,13 gr. HDC 82,33 gr.
CA 341,52 mg. FE 3,67 mg. VITA 0,89 µg. VITB² 2,01 µg.

CENA/DINNER:

Calabacín a la plancha / Hamburguesa de merluza
Grilled zucchini / Hake burgers

MERIENDAS

	Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
SEMANA 1 28 de Junio - 2 de Julio	Bocadillo de jamón	Zumo y galletas	Bocadillo de fiambre	Bocadillo de queso	Fruta
SEMANA 2 5-9 de Julio	Bocadillo de pavo	Fruta	Zumo y galletas	Bocadillo de lomo	Fruta
SEMANA 3 12-16 de Julio	Zumo y galletas	Fruta	Bocadillo de queso	Bocadillo de pavo	Fruta
SEMANA 4 19-23 de Julio	Bocadillo de fiambre	Zumo y gallegas	Bocadillo de york	Bocadillo de jamón	Fruta
SEMANA 5 26-30 de Julio	Bocadillo de queso	Fruta	Fruta	Bocadillo de fiambre	Zumo y gallegas