

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Kcal597 Prot 40 **02**
Lip 18 Hc 69
 Guisado de patatas con verduras
 Guisat de creïlles amb verdures
 Filete de pavo al horno con patata vapor
 Filet de titot al forn amb creïlles vapor
 Yogur desnatado- logurt desnatat

Kcal 494 Prot 34 **03**
Lip 15 Hc 57
 Judías verdes salteadas
 Bajoquetes saltejades
 Contramuslo de pollo con calabacín
 Contracuixa de pollastre amb carabasseta
 Fruta- Fruta

Kcal 523 Prot 24 **04**
Lip 15 Hc 71
 Sopa de ave
 Sopa d'au
 Ternera en salsa con verduras
 Vedella en salsa amb verdures
 Fruta- Fruta

Kcal 550 Prot 33 **05**
Lip 15 Hc 70
 Lentejas con zanahoria
 Llentilles amb carlota
 Merluza en su jugo con menestra
 Lluç en el seu suc amb minestra
 Yogur desnatado- logurt desnatat

Kcal 599 Prot 20 **06**
Lip 11 Hc 104
 Arroz con bacalao y coliflor
 Arròs amb bacallà i floricol
 Tortilla francesa con judías verdes saltadas
 Truita francesa amb bajoquetes saltejades
 Fruta- Fruta

09
 FESTIVO
 FESTIU

Kca720 Prot 24 **10**
Lip 31 HC 88
 Ensalada- Amanida
 Pasta con verduras
 Pasta amb verdures
 Tortilla francesa con queso
 Truita francesa amb formatget
 Yogur desnatado- logurt desnatat

Kcal 470 Prot 21 **11**
Lip 11 HC 71
 Hervido Valenciano
 Bullit Valencià
 Merluza en su jugo con zanahorias
 Lluç en el seu suc amb carlotes
 Fruta- Fruta

12
 FESTIVO
 FESTIU

Kcal637 Prot 37 **13**
Lip 19 HC 79
 Alubias blancas con verduras
 Fesols amb verdures
 Salmón en su jugo con tomate asado
 Salmó en el seu suc amb tomata rostida
 Fruta- Fruta

Kcal627 Prot 32 **16**
Lip 14 HC 93
 Ensalada- Amanida
 Pasta con tomate
 Pasta amb tomata
 Abadejo en salsa verde
 Abadejo amb salsa verda
 Fruta- Fruta

Kcal 609 Prot 42 **17**
Lip 18 Hc 69
 Lentejas con verduras
 Llentilles amb verdures
 Lomo cinta al horno con tomate
 Llomello cinta al forn amb tomata
 Yogur desnatado- logurt desnatat

Kcal 448 Prot 21 **18**
Lip 12 Hc 63
 Sopa de pescado
 Sopa de peix
 Merluza en salsa con verduras
 Lluç en salsa amb verdures
 Fruta- Fruta

Kcal 521Prot 31 **19**
Lip 16 Hc 62
 Crema de zanahoria
 Crema de carlota
 Muslo de pollo asado con manzana asada
 Cuixa de pollastre rostida amb poma rostida
 Yogur desnatado- logurt desnatat

Kcal 406 Prot 20 **20**
Lip 14 Hc 49
 Coliflor salteada
 Floricol saltejada
 Merluza en su jugo con hortalizas
 Lluç en el seu suc amb hortalisses
 Fruta- Fruta

Kcal 542 Prot 30 **23**
Lip 16 Hc 68
 Crema de verduras
 Crema de verdures
 Cinta de lomo al horno con pisto
 Cinta de llomello al forn amb samfaina
 Fruta- Fruta

Kcal443 Prot 33 **24**
Lip 14 HC 46
 Minestra de verduras
 Minestra de verdures
 Filete de pollo asado con tomate presille
 Filet de pollastre rostit amb tomata presille
 Yogur desnatado- logurt desnatat

Kcal 721 Prot 39 **25**
Lip 24 HC 87
 Ensalada- Amanida
 Potaje de garbanzos con espinacas
 Potatge de cigrons amb espinacs
 Salmón en su jugo
 Salmó en el seu suc
 Fruta- Fruta

Kcal 495 Prot 33 **26**
Lip 11 Hc 64
 Alcachofas salteadas
 Carxofes saltejades
 Estofado de pavo con patata dado
 Estofat titot amb creïlla dau
 Fruta- Fruta

Kcal 667 Prot 30 **27**
Lip 19 Hc 94
 Espirales vegetales al ajillo
 Espirals vegetals amb alls
 Merluza en su jugo con verduras
 Lluç en el seu suc amb verdures
 Yogur desnatado- logurt desnatat

Kcal 460 Prot 26 **30**
Lip 12 HC 62
 Sopa de ave
 Sopa d'au
 Pollo asado con patata vapor
 Pollastre rostit amb creïlla vapor
 Fruta- Fruta

Kcal 661 Prot 34 **31**
Lip 30 Hc 63
 Crema de hortalizas
 Crema d'hortalisses
 Magro en salsa con verduras
 Magre en salsa amb verdures
 Yogur desnatado- logurt desnatat

COCINA CENTRAL