

usuario: purisima_palma

contraseña: 1441_purisima_palma

Enero - 2025 MENU MENSUAL LA PURISIMA PALMA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1441

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avd. 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.

1	2	3																																																															
<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</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	Festivo	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>Festivo</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	Festivo	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>Festivo</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	Festivo	PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP									
E		KCAL																																																															
1º	Festivo	PROT																																																															
2º		CA																																																															
P		FE																																																															
		HDC																																																															
		LIP																																																															
E		KCAL																																																															
1º	Festivo	PROT																																																															
2º		CA																																																															
P		FE																																																															
		HDC																																																															
		LIP																																																															
E		KCAL																																																															
1º	Festivo	PROT																																																															
2º		CA																																																															
P		FE																																																															
		HDC																																																															
		LIP																																																															
<table border="1"> <tr><td>6</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	6		KCAL	E		PROT	1º	Festivo	CA	2º		FE	P		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>7</td><td>Nachos con queso</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>719,71</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrones integrales con atún y tomate</td><td>PROT 41,15g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Suprema de merluza con brócoli</td><td>CA 168,53mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 8,42mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 108,64g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 29,04g</td></tr> </table>	7	Nachos con queso	KCAL	E		719,71	1º	Macarrones integrales con atún y tomate	PROT 41,15g	2º	Suprema de merluza con brócoli	CA 168,53mg	P	Fruta	FE 8,42mg			HDC 108,64g			LIP 29,04g	<table border="1"> <tr><td>8</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>928,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de verduras de temporada</td><td>PROT 33,47g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo al horno con patatas asadas tex-mex</td><td>CA 135,05mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 5,51mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 73,85g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 31,46g</td></tr> </table>	8	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		928,14	1º	Crema de verduras de temporada	PROT 33,47g	2º	Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	CA 135,05mg	P	Fruta	FE 5,51mg			HDC 73,85g			LIP 31,46g			
6		KCAL																																																															
E		PROT																																																															
1º	Festivo	CA																																																															
2º		FE																																																															
P		HDC																																																															
		LIP																																																															
7	Nachos con queso	KCAL																																																															
E		719,71																																																															
1º	Macarrones integrales con atún y tomate	PROT 41,15g																																																															
2º	Suprema de merluza con brócoli	CA 168,53mg																																																															
P	Fruta	FE 8,42mg																																																															
		HDC 108,64g																																																															
		LIP 29,04g																																																															
8	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																															
E		928,14																																																															
1º	Crema de verduras de temporada	PROT 33,47g																																																															
2º	Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	CA 135,05mg																																																															
P	Fruta	FE 5,51mg																																																															
		HDC 73,85g																																																															
		LIP 31,46g																																																															
<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Tosta de sobrasada y miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1020,43</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabacín</td><td>PROT 63,86g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>CA 204,43mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,43mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 114,14g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 83,55g</td></tr> </table>	13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL	E		1020,43	1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g	2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg	P	Fruta	FE 4,43mg			HDC 114,14g			LIP 83,55g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Tartaleta de ensaladilla rusa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>868,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada</td><td>PROT 51,82g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Calamares enharinados con salsa tártara</td><td>CA 161,30mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,50mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 129,30g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 37,30g</td></tr> </table>	14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL	E		868,28	1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g	2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg	P	Fruta	FE 6,50mg			HDC 129,30g			LIP 37,30g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>971,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con hortalizas</td><td>PROT 36,02g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco</td><td>CA 199,68mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 10,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 107,25g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 59,46g</td></tr> </table>	15	Coca de trampó	KCAL	E		971,14	1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g	2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg	P	Fruta ECO	FE 10,28mg			HDC 107,25g			LIP 59,46g
13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL																																																															
E		1020,43																																																															
1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g																																																															
2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg																																																															
P	Fruta	FE 4,43mg																																																															
		HDC 114,14g																																																															
		LIP 83,55g																																																															
14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL																																																															
E		868,28																																																															
1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g																																																															
2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg																																																															
P	Fruta	FE 6,50mg																																																															
		HDC 129,30g																																																															
		LIP 37,30g																																																															
15	Coca de trampó	KCAL																																																															
E		971,14																																																															
1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g																																																															
2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 10,28mg																																																															
		HDC 107,25g																																																															
		LIP 59,46g																																																															
<table border="1"> <tr><td>20</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	20		KCAL	E		PROT	1º	Festivo	CA	2º		FE	P		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>21</td><td>Berenjenas a la miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>951,23</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Alubias blancas con calabaza y zanahoria</td><td>PROT 38,93g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pechuga pollo a la crema con patatas</td><td>CA 199,55mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 7,38mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 106,58g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 41,70g</td></tr> </table>	21	Berenjenas a la miel	KCAL	E		951,23	1º	Alubias blancas con calabaza y zanahoria	PROT 38,93g	2º	Pechuga pollo a la crema con patatas	CA 199,55mg	P	Fruta ECO	FE 7,38mg			HDC 106,58g			LIP 41,70g	<table border="1"> <tr><td>22</td><td>Ensalada caprese</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>963,24</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz de verduras</td><td>PROT 32,09g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos</td><td>CA 318,58mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 4,12mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 94,55g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 50,79g</td></tr> </table>	22	Ensalada caprese	KCAL	E		963,24	1º	Arroz de verduras	PROT 32,09g	2º	Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos	CA 318,58mg	P	Fruta ECO	FE 4,12mg			HDC 94,55g			LIP 50,79g			
20		KCAL																																																															
E		PROT																																																															
1º	Festivo	CA																																																															
2º		FE																																																															
P		HDC																																																															
		LIP																																																															
21	Berenjenas a la miel	KCAL																																																															
E		951,23																																																															
1º	Alubias blancas con calabaza y zanahoria	PROT 38,93g																																																															
2º	Pechuga pollo a la crema con patatas	CA 199,55mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 7,38mg																																																															
		HDC 106,58g																																																															
		LIP 41,70g																																																															
22	Ensalada caprese	KCAL																																																															
E		963,24																																																															
1º	Arroz de verduras	PROT 32,09g																																																															
2º	Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos	CA 318,58mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 4,12mg																																																															
		HDC 94,55g																																																															
		LIP 50,79g																																																															
<table border="1"> <tr><td>27</td><td>Tosta de ajoarriero</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>938,07</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas estofadas con verduras de temporada</td><td>PROT 38,07g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con pisto</td><td>CA 165,54mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 10,77mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 148,59g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 22,63g</td></tr> </table>	27	Tosta de ajoarriero	KCAL	E		938,07	1º	Lentejas estofadas con verduras de temporada	PROT 38,07g	2º	Tortilla de patata con pisto	CA 165,54mg	P	Fruta	FE 10,77mg			HDC 148,59g			LIP 22,63g	<table border="1"> <tr><td>28</td><td>Aros de cebolla</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>746,13</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de verduras de temporada</td><td>PROT 26,81g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Goulash de magro con arroz blanco</td><td>CA 83,09mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,16mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 77,75g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 36,41g</td></tr> </table>	28	Aros de cebolla	KCAL	E		746,13	1º	Crema de verduras de temporada	PROT 26,81g	2º	Goulash de magro con arroz blanco	CA 83,09mg	P	Fruta	FE 4,16mg			HDC 77,75g			LIP 36,41g	<table border="1"> <tr><td>29</td><td>Champiñones al ajo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>625,91</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Caracolas a la napolitana</td><td>PROT 39,15g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza a la marinera</td><td>CA 362,69mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lácteo</td><td>FE 4,24mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 92,58g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 24,19g</td></tr> </table>	29	Champiñones al ajo	KCAL	E		625,91	1º	Caracolas a la napolitana	PROT 39,15g	2º	Merluza a la marinera	CA 362,69mg	P	Lácteo	FE 4,24mg			HDC 92,58g			LIP 24,19g
27	Tosta de ajoarriero	KCAL																																																															
E		938,07																																																															
1º	Lentejas estofadas con verduras de temporada	PROT 38,07g																																																															
2º	Tortilla de patata con pisto	CA 165,54mg																																																															
P	Fruta	FE 10,77mg																																																															
		HDC 148,59g																																																															
		LIP 22,63g																																																															
28	Aros de cebolla	KCAL																																																															
E		746,13																																																															
1º	Crema de verduras de temporada	PROT 26,81g																																																															
2º	Goulash de magro con arroz blanco	CA 83,09mg																																																															
P	Fruta	FE 4,16mg																																																															
		HDC 77,75g																																																															
		LIP 36,41g																																																															
29	Champiñones al ajo	KCAL																																																															
E		625,91																																																															
1º	Caracolas a la napolitana	PROT 39,15g																																																															
2º	Merluza a la marinera	CA 362,69mg																																																															
P	Lácteo	FE 4,24mg																																																															
		HDC 92,58g																																																															
		LIP 24,19g																																																															
<table border="1"> <tr><td>30</td><td>Verduras en tempura</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>704,46</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada completa con atún</td><td>PROT 22,95g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella con pollo</td><td>CA 124,30mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 3,91mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 97,32g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 25,13g</td></tr> </table>	30	Verduras en tempura	KCAL	E		704,46	1º	Ensalada completa con atún	PROT 22,95g	2º	Paella con pollo	CA 124,30mg	P	Fruta ECO	FE 3,91mg			HDC 97,32g			LIP 25,13g	<table border="1"> <tr><td>31</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>904,53</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Guisado de pavo con verduras</td><td>PROT 38,14g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Longanizas con habas</td><td>CA 114,04mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,79mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 76,23g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 49,38g</td></tr> </table>	31	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		904,53	1º	Guisado de pavo con verduras	PROT 38,14g	2º	Longanizas con habas	CA 114,04mg	P	Fruta	FE 6,79mg			HDC 76,23g			LIP 49,38g	<table border="1"> <tr><td>3</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	3		KCAL	E		PROT	1º	Festivo	CA	2º		FE	P		HDC			LIP			
30	Verduras en tempura	KCAL																																																															
E		704,46																																																															
1º	Ensalada completa con atún	PROT 22,95g																																																															
2º	Paella con pollo	CA 124,30mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 3,91mg																																																															
		HDC 97,32g																																																															
		LIP 25,13g																																																															
31	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																															
E		904,53																																																															
1º	Guisado de pavo con verduras	PROT 38,14g																																																															
2º	Longanizas con habas	CA 114,04mg																																																															
P	Fruta	FE 6,79mg																																																															
		HDC 76,23g																																																															
		LIP 49,38g																																																															
3		KCAL																																																															
E		PROT																																																															
1º	Festivo	CA																																																															
2º		FE																																																															
P		HDC																																																															
		LIP																																																															
<table border="1"> <tr><td>9</td><td>Humus de garbanzos y tomate seco con picos de pan</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>928,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz de secreto y calabaza</td><td>PROT 33,11g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata</td><td>CA 156,22mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 7,49mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 134,32g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 28,73g</td></tr> </table>	9	Humus de garbanzos y tomate seco con picos de pan	KCAL	E		928,14	1º	Arroz de secreto y calabaza	PROT 33,11g	2º	Tortilla de patata	CA 156,22mg	P	Fruta	FE 7,49mg			HDC 134,32g			LIP 28,73g	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>Verduras en tempura</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>939,51</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas a la hortelana P/ECO</td><td>PROT 48,71g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Albóndigas mixtas con lacitos</td><td>CA 140,42mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 10,20mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 116,98g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 39,83g</td></tr> </table>	10	Verduras en tempura	KCAL	E		939,51	1º	Lentejas a la hortelana P/ECO	PROT 48,71g	2º	Albóndigas mixtas con lacitos	CA 140,42mg	P	Fruta ECO	FE 10,20mg			HDC 116,98g			LIP 39,83g	<table border="1"> <tr><td>16</td><td>Vichyssoise (crema de perros)</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>952,93</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>PROT 36,25g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Filete de merluza plancha con zanahoria</td><td>CA 205,04mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,69mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 127,03g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 33,89g</td></tr> </table>	16	Vichyssoise (crema de perros)	KCAL	E		952,93	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT 36,25g	2º	Filete de merluza plancha con zanahoria	CA 205,04mg	P	Fruta	FE 6,69mg			HDC 127,03g			LIP 33,89g
9	Humus de garbanzos y tomate seco con picos de pan	KCAL																																																															
E		928,14																																																															
1º	Arroz de secreto y calabaza	PROT 33,11g																																																															
2º	Tortilla de patata	CA 156,22mg																																																															
P	Fruta	FE 7,49mg																																																															
		HDC 134,32g																																																															
		LIP 28,73g																																																															
10	Verduras en tempura	KCAL																																																															
E		939,51																																																															
1º	Lentejas a la hortelana P/ECO	PROT 48,71g																																																															
2º	Albóndigas mixtas con lacitos	CA 140,42mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 10,20mg																																																															
		HDC 116,98g																																																															
		LIP 39,83g																																																															
16	Vichyssoise (crema de perros)	KCAL																																																															
E		952,93																																																															
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT 36,25g																																																															
2º	Filete de merluza plancha con zanahoria	CA 205,04mg																																																															
P	Fruta	FE 6,69mg																																																															
		HDC 127,03g																																																															
		LIP 33,89g																																																															
<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Tosta de sobrasada y miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1020,43</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabacín</td><td>PROT 63,86g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>CA 204,43mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,43mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 114,14g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 83,55g</td></tr> </table>	13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL	E		1020,43	1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g	2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg	P	Fruta	FE 4,43mg			HDC 114,14g			LIP 83,55g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Tartaleta de ensaladilla rusa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>868,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada</td><td>PROT 51,82g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Calamares enharinados con salsa tártara</td><td>CA 161,30mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,50mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 129,30g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 37,30g</td></tr> </table>	14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL	E		868,28	1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g	2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg	P	Fruta	FE 6,50mg			HDC 129,30g			LIP 37,30g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>971,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con hortalizas</td><td>PROT 36,02g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco</td><td>CA 199,68mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 10,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 107,25g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 59,46g</td></tr> </table>	15	Coca de trampó	KCAL	E		971,14	1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g	2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg	P	Fruta ECO	FE 10,28mg			HDC 107,25g			LIP 59,46g
13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL																																																															
E		1020,43																																																															
1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g																																																															
2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg																																																															
P	Fruta	FE 4,43mg																																																															
		HDC 114,14g																																																															
		LIP 83,55g																																																															
14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL																																																															
E		868,28																																																															
1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g																																																															
2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg																																																															
P	Fruta	FE 6,50mg																																																															
		HDC 129,30g																																																															
		LIP 37,30g																																																															
15	Coca de trampó	KCAL																																																															
E		971,14																																																															
1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g																																																															
2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 10,28mg																																																															
		HDC 107,25g																																																															
		LIP 59,46g																																																															
<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Tosta de sobrasada y miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1020,43</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabacín</td><td>PROT 63,86g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>CA 204,43mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,43mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 114,14g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 83,55g</td></tr> </table>	13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL	E		1020,43	1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g	2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg	P	Fruta	FE 4,43mg			HDC 114,14g			LIP 83,55g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Tartaleta de ensaladilla rusa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>868,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada</td><td>PROT 51,82g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Calamares enharinados con salsa tártara</td><td>CA 161,30mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,50mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 129,30g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 37,30g</td></tr> </table>	14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL	E		868,28	1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g	2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg	P	Fruta	FE 6,50mg			HDC 129,30g			LIP 37,30g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>971,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con hortalizas</td><td>PROT 36,02g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco</td><td>CA 199,68mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 10,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 107,25g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 59,46g</td></tr> </table>	15	Coca de trampó	KCAL	E		971,14	1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g	2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg	P	Fruta ECO	FE 10,28mg			HDC 107,25g			LIP 59,46g
13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL																																																															
E		1020,43																																																															
1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g																																																															
2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg																																																															
P	Fruta	FE 4,43mg																																																															
		HDC 114,14g																																																															
		LIP 83,55g																																																															
14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL																																																															
E		868,28																																																															
1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g																																																															
2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg																																																															
P	Fruta	FE 6,50mg																																																															
		HDC 129,30g																																																															
		LIP 37,30g																																																															
15	Coca de trampó	KCAL																																																															
E		971,14																																																															
1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g																																																															
2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 10,28mg																																																															
		HDC 107,25g																																																															
		LIP 59,46g																																																															
<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Tosta de sobrasada y miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1020,43</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabacín</td><td>PROT 63,86g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>CA 204,43mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,43mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 114,14g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 83,55g</td></tr> </table>	13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL	E		1020,43	1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g	2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg	P	Fruta	FE 4,43mg			HDC 114,14g			LIP 83,55g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Tartaleta de ensaladilla rusa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>868,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada</td><td>PROT 51,82g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Calamares enharinados con salsa tártara</td><td>CA 161,30mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,50mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 129,30g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 37,30g</td></tr> </table>	14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL	E		868,28	1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g	2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg	P	Fruta	FE 6,50mg			HDC 129,30g			LIP 37,30g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>971,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con hortalizas</td><td>PROT 36,02g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco</td><td>CA 199,68mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 10,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 107,25g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 59,46g</td></tr> </table>	15	Coca de trampó	KCAL	E		971,14	1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g	2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg	P	Fruta ECO	FE 10,28mg			HDC 107,25g			LIP 59,46g
13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL																																																															
E		1020,43																																																															
1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g																																																															
2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg																																																															
P	Fruta	FE 4,43mg																																																															
		HDC 114,14g																																																															
		LIP 83,55g																																																															
14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL																																																															
E		868,28																																																															
1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g																																																															
2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg																																																															
P	Fruta	FE 6,50mg																																																															
		HDC 129,30g																																																															
		LIP 37,30g																																																															
15	Coca de trampó	KCAL																																																															
E		971,14																																																															
1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g																																																															
2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 10,28mg																																																															
		HDC 107,25g																																																															
		LIP 59,46g																																																															
<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Tosta de sobrasada y miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1020,43</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabacín</td><td>PROT 63,86g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>CA 204,43mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,43mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 114,14g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 83,55g</td></tr> </table>	13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL	E		1020,43	1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g	2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg	P	Fruta	FE 4,43mg			HDC 114,14g			LIP 83,55g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Tartaleta de ensaladilla rusa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>868,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada</td><td>PROT 51,82g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Calamares enharinados con salsa tártara</td><td>CA 161,30mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,50mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 129,30g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 37,30g</td></tr> </table>	14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL	E		868,28	1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g	2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg	P	Fruta	FE 6,50mg			HDC 129,30g			LIP 37,30g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>971,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con hortalizas</td><td>PROT 36,02g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco</td><td>CA 199,68mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 10,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 107,25g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 59,46g</td></tr> </table>	15	Coca de trampó	KCAL	E		971,14	1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g	2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg	P	Fruta ECO	FE 10,28mg			HDC 107,25g			LIP 59,46g
13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL																																																															
E		1020,43																																																															
1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g																																																															
2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg																																																															
P	Fruta	FE 4,43mg																																																															
		HDC 114,14g																																																															
		LIP 83,55g																																																															
14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL																																																															
E		868,28																																																															
1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g																																																															
2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg																																																															
P	Fruta	FE 6,50mg																																																															
		HDC 129,30g																																																															
		LIP 37,30g																																																															
15	Coca de trampó	KCAL																																																															
E		971,14																																																															
1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g																																																															
2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 10,28mg																																																															
		HDC 107,25g																																																															
		LIP 59,46g																																																															
<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Tosta de sobrasada y miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1020,43</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabacín</td><td>PROT 63,86g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>CA 204,43mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,43mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 114,14g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 83,55g</td></tr> </table>	13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL	E		1020,43	1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g	2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg	P	Fruta	FE 4,43mg			HDC 114,14g			LIP 83,55g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Tartaleta de ensaladilla rusa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>868,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada</td><td>PROT 51,82g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Calamares enharinados con salsa tártara</td><td>CA 161,30mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,50mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 129,30g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 37,30g</td></tr> </table>	14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL	E		868,28	1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g	2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg	P	Fruta	FE 6,50mg			HDC 129,30g			LIP 37,30g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>971,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con hortalizas</td><td>PROT 36,02g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco</td><td>CA 199,68mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 10,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 107,25g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 59,46g</td></tr> </table>	15	Coca de trampó	KCAL	E		971,14	1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g	2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg	P	Fruta ECO	FE 10,28mg			HDC 107,25g			LIP 59,46g
13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL																																																															
E		1020,43																																																															
1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g																																																															
2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg																																																															
P	Fruta	FE 4,43mg																																																															
		HDC 114,14g																																																															
		LIP 83,55g																																																															
14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL																																																															
E		868,28																																																															
1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g																																																															
2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg																																																															
P	Fruta	FE 6,50mg																																																															
		HDC 129,30g																																																															
		LIP 37,30g																																																															
15	Coca de trampó	KCAL																																																															
E		971,14																																																															
1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g																																																															
2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 10,28mg																																																															
		HDC 107,25g																																																															
		LIP 59,46g																																																															
<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Tosta de sobrasada y miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1020,43</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabacín</td><td>PROT 63,86g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>CA 204,43mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,43mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 114,14g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 83,55g</td></tr> </table>	13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL	E		1020,43	1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g	2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg	P	Fruta	FE 4,43mg			HDC 114,14g			LIP 83,55g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Tartaleta de ensaladilla rusa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>868,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada</td><td>PROT 51,82g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Calamares enharinados con salsa tártara</td><td>CA 161,30mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,50mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 129,30g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 37,30g</td></tr> </table>	14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL	E		868,28	1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g	2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg	P	Fruta	FE 6,50mg			HDC 129,30g			LIP 37,30g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>971,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con hortalizas</td><td>PROT 36,02g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco</td><td>CA 199,68mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 10,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 107,25g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 59,46g</td></tr> </table>	15	Coca de trampó	KCAL	E		971,14	1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g	2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg	P	Fruta ECO	FE 10,28mg			HDC 107,25g			LIP 59,46g
13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL																																																															
E		1020,43																																																															
1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g																																																															
2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg																																																															
P	Fruta	FE 4,43mg																																																															
		HDC 114,14g																																																															
		LIP 83,55g																																																															
14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL																																																															
E		868,28																																																															
1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g																																																															
2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg																																																															
P	Fruta	FE 6,50mg																																																															
		HDC 129,30g																																																															
		LIP 37,30g																																																															
15	Coca de trampó	KCAL																																																															
E		971,14																																																															
1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g																																																															
2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 10,28mg																																																															
		HDC 107,25g																																																															
		LIP 59,46g																																																															
<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Tosta de sobrasada y miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1020,43</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabacín</td><td>PROT 63,86g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>CA 204,43mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,43mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 114,14g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 83,55g</td></tr> </table>	13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL	E		1020,43	1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g	2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg	P	Fruta	FE 4,43mg			HDC 114,14g			LIP 83,55g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Tartaleta de ensaladilla rusa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>868,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada</td><td>PROT 51,82g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Calamares enharinados con salsa tártara</td><td>CA 161,30mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,50mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 129,30g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 37,30g</td></tr> </table>	14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL	E		868,28	1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g	2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg	P	Fruta	FE 6,50mg			HDC 129,30g			LIP 37,30g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>971,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con hortalizas</td><td>PROT 36,02g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco</td><td>CA 199,68mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 10,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 107,25g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 59,46g</td></tr> </table>	15	Coca de trampó	KCAL	E		971,14	1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g	2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg	P	Fruta ECO	FE 10,28mg			HDC 107,25g			LIP 59,46g
13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL																																																															
E		1020,43																																																															
1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g																																																															
2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg																																																															
P	Fruta	FE 4,43mg																																																															
		HDC 114,14g																																																															
		LIP 83,55g																																																															
14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL																																																															
E		868,28																																																															
1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g																																																															
2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg																																																															
P	Fruta	FE 6,50mg																																																															
		HDC 129,30g																																																															
		LIP 37,30g																																																															
15	Coca de trampó	KCAL																																																															
E		971,14																																																															
1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g																																																															
2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 10,28mg																																																															
		HDC 107,25g																																																															
		LIP 59,46g																																																															
<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Tosta de sobrasada y miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1020,43</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabacín</td><td>PROT 63,86g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>CA 204,43mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,43mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 114,14g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 83,55g</td></tr> </table>	13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL	E		1020,43	1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g	2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg	P	Fruta	FE 4,43mg			HDC 114,14g			LIP 83,55g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Tartaleta de ensaladilla rusa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>868,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada</td><td>PROT 51,82g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Calamares enharinados con salsa tártara</td><td>CA 161,30mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,50mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 129,30g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 37,30g</td></tr> </table>	14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL	E		868,28	1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g	2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg	P	Fruta	FE 6,50mg			HDC 129,30g			LIP 37,30g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>971,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con hortalizas</td><td>PROT 36,02g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco</td><td>CA 199,68mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>FE 10,28mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 107,25g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 59,46g</td></tr> </table>	15	Coca de trampó	KCAL	E		971,14	1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g	2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg	P	Fruta ECO	FE 10,28mg			HDC 107,25g			LIP 59,46g
13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL																																																															
E		1020,43																																																															
1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g																																																															
2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg																																																															
P	Fruta	FE 4,43mg																																																															
		HDC 114,14g																																																															
		LIP 83,55g																																																															
14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL																																																															
E		868,28																																																															
1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g																																																															
2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg																																																															
P	Fruta	FE 6,50mg																																																															
		HDC 129,30g																																																															
		LIP 37,30g																																																															
15	Coca de trampó	KCAL																																																															
E		971,14																																																															
1º	Garbanzos con hortalizas	PROT 36,02g																																																															
2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	CA 199,68mg																																																															
P	Fruta ECO	FE 10,28mg																																																															
		HDC 107,25g																																																															
		LIP 59,46g																																																															
<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Tosta de sobrasada y miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>1020,43</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabacín</td><td>PROT 63,86g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>CA 204,43mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 4,43mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 114,14g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 83,55g</td></tr> </table>	13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL	E		1020,43	1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g	2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg	P	Fruta	FE 4,43mg			HDC 114,14g			LIP 83,55g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Tartaleta de ensaladilla rusa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>868,28</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada</td><td>PROT 51,82g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Calamares enharinados con salsa tártara</td><td>CA 161,30mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>FE 6,50mg</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC 129,30g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP 37,30g</td></tr> </table>	14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL	E		868,28	1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g	2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg	P	Fruta	FE 6,50mg			HDC 129,30g			LIP 37,30g	<table border="1"> </table>																					
13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL																																																															
E		1020,43																																																															
1º	Crema de calabacín	PROT 63,86g																																																															
2º	Fajita de jamón york y queso	CA 204,43mg																																																															
P	Fruta	FE 4,43mg																																																															
		HDC 114,14g																																																															
		LIP 83,55g																																																															
14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL																																																															
E		868,28																																																															
1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 51,82g																																																															
2º	Calamares enharinados con salsa tártara	CA 161,30mg																																																															
P	Fruta	FE 6,50mg																																																															
		HDC 129,30g																																																															
		LIP 37,30g																																																															

usuario: purisima_palma
contraseña: 1441_purisima_palma

Enero - 2025 MENU MENSUAL LA PURISIMA PALMA ADAPTADO

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1441

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.

Comida	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º Festivo						
2º Festivo						
P Fruta						
6 Festivo						
7 Macarrones con tomate	30,81g					
1º Filete de merluza al horno con brócoli	155,42mg					
2º Fruta	4,54mg					
P Calabacín a la plancha Carne blanca magra /Fruta	105,47g					
8 Crema de verduras de temporada	18,26g					
1º Pollo deshuesado con patatas	64,86mg					
2º Fruta	3,36mg					
P Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta	68,53g					
9 Arroz de pollo y calabaza	28,54g					
1º Tortilla de patata	86,55mg					
2º Fruta	3,86mg					
P Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta	97,37g					
10 Lentejas a la hortelana P/ECO	57,07g					
1º Ragout de pavo con lacitos	130,91mg					
2º Fruta ECO	10,25mg					
P Menestra salteada Huevo /Fruta	103,99g					
13 Crema de alubias blancas	38,70g					
1º Pechuga de pavo a la plancha con verduras	107,52mg					
2º Fruta	6,67mg					
P Verduritas estofadas con pollo Pescado blanco /Fruta	76,10g					
14 Fideuà de verduras	39,39g					
1º Filete de merluza al horno con verduras	126,46mg					
2º Fruta	4,40mg					
P Parrillada de verduras Carne blanca magra /Fruta	98,40g					
15 Crema de garbanzos con calabaza y puerros	26,10g					
1º Ragout de pavo con patatas	131,37mg					
2º Fruta ECO	5,86mg					
P Wok de verduras Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta	64,01g					
16 Sopa de puchero	26,37g					
1º Pollo deshuesado con patatas	38,99mg					
2º Fruta	3,06mg					
P Tosta de hummus Pescado azul /Fruta	35,63g					
17 Arroz con tomate	21,46g					
1º Filete de merluza plancha con zanahoria	117,88mg					
2º Fruta	3,29mg					
P Berenjena gratinada al horno Carne roja magra /Fruta	80,41g					
20 Festivo						
21 Crema de alubias y verduras	37,17g					
1º Pechuga pollo a la crema con patatas	183,67mg					
2º Fruta ECO	6,73mg					
P Sopa juliana Pescado blanco /Fruta	89,94g					
22 Arroz de verduras	20,97g					
1º Filete de merluza plancha con verduras	129,77mg					
2º Fruta ECO	3,7mg					
P Patatas cocidas Huevo /Fruta	77,34g					
23 Sopa de cocido con verduras ECO	34,65g					
1º Tortilla de patata con verduras al horno	292,84mg					
2º Lácteo	5,86mg					
P Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta	67,93g					
24 Macarrones con tomate	27,89g					
1º Filete de merluza plancha con verduras	127,04mg					
2º Fruta	4,41mg					
P Espinacas salteadas Carne blanca /Fruta	101,87g					
27 Lentejas estofadas con verduras de temporada	30,65g					
1º Tortilla de patata con calabacín	122,32mg					
2º Fruta	9,21mg					
P Escalivada Carne de ave /Fruta	105,77g					
28 Crema de verduras de temporada	26,30g					
1º Goulash de pavo con arroz blanco	102,68mg					
2º Fruta	4,98mg					
P Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta	95,91g					
29 Caracolas con tomate	34,96g					
1º Filete de merluza al horno con verduras al horno	321,49mg					
2º Lácteo	4,66mg					
P Tosta de verduras gratinadas Carne blanca /Fruta	96,64g					
30 Crema de verduras de temporada	15,96g					
1º Arroz con pollo	83,80mg					
2º Fruta ECO	3,45mg					
P Mazorca de maíz con sal Revuelto de ajos tiernos /Fruta	105,83g					
31 Guisado de patatas y verduras de temporada	21,28g					
1º Pollo deshuesado con calabacín	126,95mg					
2º Fruta	4,85mg					
P Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta	85,28g					