









Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de**

**MENÚ DE DIETA**

Arroz blanco hervido    Pescado hervido/ pollo o york plancha  
Yogur natural/ Manzana asada

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
5 - Día Mundial de los Docentes		6		7		8 - Día Mundial de la Visión		9 - Día de la Comunidad Valenciana	
<b>Lentejas campesinas (12)</b> Stewed lentils with vegetables		<b>Judías verdes rehogadas</b> Green beans sautéed		<b>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)</b> Cocido soup		<b>Puré de calabaza y zanahoria (12)</b> Cream pumpkin and carrots soup		<b>Sopa de picadillo (1,3)</b> Pasta soup with ham and egg	
<b>Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12)</b> Potatoes omelette with salad		<b>Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)</b> Veal hamburger with fries		<b>Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12)</b> Chickpeas with potatoes, meat and vegetables		<b>Pollo con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla)</b> Chicken fillet with ratatouille		<b>Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano</b> Pork loin with salad	
<b>Fruta y leche/ Fruit and milk</b> kcal 677 Líp 17,1 Prot 26,3 HdC 104		<b>Fruta de temporada/Seasonal fruit</b> kcal 674 Líp 25,0 Prot 29,0 HdC 83		<b>Fruta y pan integral/Seasonal fruit &amp; brown bread</b> kcal 703 Líp 26,4 Prot 22,0 HdC 94		<b>Fruta de temporada/Seasonal fruit</b> kcal 693 Líp 27,9 Prot 42,5 HdC 68		<b>Postre lácteo/ Dairy</b> kcal 725 Líp 22,2 Prot 39,2 HdC 92	
12		13		14		15 - Día Mundial del Lavado de Manos		16 - Día Mundial de la Alimentación	
		<b>Espaguetis con tomate y queso (1,3,7)</b> Spaguetis with tomato sauce and cheese		<b>Judías pintas estofadas con hortalizas</b> Stewed beans with vegetables		<b>Guisantes rehogados c/cebolla y bacon</b> Peas sautéed with onion and bacon		<b>Patatas con costillas (12)</b> Stewed potatoes with ribs	
	<b>FESTIVO</b> 	<b>Fil. de pescadilla la Andaluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,4)</b> Breaded fish fillet with salad		<b>Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3)</b> Zucchini plain omelette with salad		<b>Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12)</b> Veal meatball with carrots, onion and fries		<b>Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)</b> Oven baked homemade tuna pastries with salad	
		<b>Fruta de temporada/Seasonal fruit</b> kcal 842 Líp 26,6 Prot 43,8 HdC 107		<b>Fruta y pan integral/Seasonal fruit &amp; brown bread</b> kcal 805 Líp 34,9 Prot 36,5 HdC 86		<b>Fruta de temporada/Seasonal fruit</b> kcal 733 Líp 31,6 Prot 50,4 HdC 62		<b>Postre lácteo/ Dairy</b> kcal 831 Líp 32,5 Prot 39,1 HdC 96	
19		20 - Día Internacional del Chef		21 - Día Mundial del Ahorro de Energía		22		23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	
<b>Lentejas Campesinas (12)</b> Stewed lentils with vegetables		<b>Arroz con tomate</b> Boiled rice with tomato sauce		<b>Judías verdes rehogadas</b> Green beans sautéed		<b>Patatas marineras (2,4,12,14)</b> Stewed potatoes with seafood		<b>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)</b> Cocido soup	
<b>Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7)</b> Ham croquettes with salad		<b>Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4)</b> Hake fillet in seafood sauce with vegetables sautéed		<b>Pollo asado con patatas fritas</b> Roasted chicken with fries		<b>Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7)</b> Breaded eggs with salad		<b>Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12)</b> Chickpeas with potatoes, meat and vegetable	
<b>Fruta y leche/ Fruit and milk</b> kcal 805 Líp 36,8 Prot 28,0 HdC 90		<b>Fruta de temporada/Seasonal fruit</b> kcal 679 Líp 21,2 Prot 43,7 HdC 78		<b>Fruta y pan integral/Seasonal fruit &amp; brown bread</b> kcal 702 Líp 28,2 Prot 30,5 HdC 82		<b>Fruta de temporada/Seasonal fruit</b> kcal 689 Líp 16,3 Prot 36,5 HdC 99		<b>Postre lácteo/ Dairy</b> kcal 701 Líp 19,5 Prot 25,8 HdC 106	
26		27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional		28 - Día Mundial del Judo		29		30	
<b>Macarrones a la española (con chorizo) (1,3,6)</b> Pasta with tomato sauce and chorizo		<b>Panaché de verduras rehogadas</b> Sautéed vegetables		<b>Judías blancas con verduras (6)</b> Stewed beans with vegetables		<b>Sopa de ave con arroz</b> Chicken soup with rice		<b>Puré de calabacín y puerros (12)</b> Cream of zucchini and leeks soup	
<b>Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)</b> Breaded cuttlefish with salad		<b>Magro de cerdo con puré de patata (7,12)</b> Pork meat with potatoes mashed		<b>Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3)</b> Chorizo plain omelette with salad		<b>Filetes rusos con tomate y champiñones (1,3,12)</b> Breaded veal meat with tomatoes sauce and mushrooms		<b>Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)</b> Salmon in orange sauce with fries	
<b>Fruta y leche/ Fruit and milk</b> kcal 734 Líp 18,6 Prot 36,7 HdC 105		<b>Fruta de temporada/Seasonal fruit</b> kcal 724 Líp 27,2 Prot 25,2 HdC 95		<b>Fruta y pan integral/Seasonal fruit &amp; brown bread</b> kcal 763 Líp 42,6 Prot 45,1 HdC 50		<b>Fruta de temporada/Seasonal fruit</b> kcal 709 Líp 26,5 Prot 33,6 HdC 84		<b>Postre lácteo/ Dairy</b> kcal 712 Líp 19,7 Prot 29,6 HdC 104	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.