



Abril

Abril

VALENCIA

**13 Martes /Dimarts**  
Kc: 818 Pr: 32 Hc: 50 Gr: 40

Tosta de humus de garbanzos / Tosta d'humus de cigrons	E
Macarrones integrales con tomate y atún /Macarrons integrals amb tomaca i tonyina	1P
Bacalao horneado al pesto /Bacallà enformat al pesto	2P
Fruta de temporada Batido Berenjas rellenas al horno /Albergines farcides al forn	P

**14 Miércoles /Dimecres**  
Kc: 697 Pr: 28 Hc: 67 Gr: 36

Lechuga, maíz y zanahoria / Encisam, dacsà i carlota	E
Lentejas ecológicas con verduras /Llentilles ecològiques amb verdures	1P
Tortilla de calabacín /Trita de carabasseta	2P
Fruta de temporada Bacalao a la vizcaína /Abadejo a la biscaína	P

**15 Jueves /Dijous**  
Kc: 505 Pr: 31 Hc: 50 Gr: 20

Lechuga, tomate y maíz /Encisam, tomaca i dacsà	E
Crema de verduras de temporada /Crema de verdures de temporada	1P
Wok de pavo /Wok de titot	2P
Fruta de temporada Huevos a la flamenca (jamón, guisantes, huevo) /Ous a la flamenca (pernil, pèsols, ou)	P

**16 Viernes /Divendres**  
Kc: 656 Pr: 19 Hc: 30 Gr: 67

Tomate, repollo y remolacha / Tomaca, col de cabdell i remolatxa	E
Arroz a la cubana con huevo duro /Arròs a la cubana amb ou dur	1P
Jamón serrano y queso /Pernil salat i formatge	2P
Helado Verduras salteadas con jamón /Verdures salteïades amb pernil	P

**19 Lunes /Dilluns**  
Kc: 611 Pr: 28 Hc: 71 Gr: 23

Lechuga, pepino y zanahoria / Encisam, cogombre i carlota	E
Hervido valenciano /Bullit valencià	1P
Magro en salsa de manzana / Magre en salsa de poma	2P
Fruta de temporada Filete de dorada al horno con salsa de cebolla /Filet d'orada al forn amb salsa	P

**20 Martes /Dimarts**  
Kc: 673 Pr: 31 Hc: 62 Gr: 22

Escarola, lechuga y zanahoria / Escarola, encisam i carlota	E
Alubias jardinera /Fesols jardinera	1P
Filete de rape en salsa mery con zanahoria /Filet de rap en salsa mery amb carlota	2P
Fruta de temporada Batido Tortilla francesa con hummus /Trita francesa amb hummus	P

**21 Miércoles /Dimecres**  
Kc: 637 Pr: 21 Hc: 37 Gr: 56

Pan horneado con aceite, ajo y perejil /Pa enformat amb oli, all i julivert	E
Ensalada completa con huevo y atún /Ensalada completa amb ou i tonyina	1P
Fideuá /Fideuà	2P
Fruta de temporada Chuletas de pavo con calabacín /Xulles de titot amb carabasseta	P

**22 Jueves /Dijous**  
Kc: 633 Pr: 41 Hc: 33 Gr: 36

Lechuga, maíz y zanahoria / Encisam, dacsà i carlota	E
Sopa de fideos /Sopa de fideus	1P
Cocido completo /Olla completa	2P
Yogur natural Menestra de verdura salteada con gambitas / Minestra de verdura saltada amb gambetes	P

**23 Viernes /Divendres**  
Kc: 734 Pr: 18 Hc: 55 Gr: 75

Lechuga, repollo y aceitunas / Encisam, col llombarda i olives	E
Arroz y quinoa tres delicias (guisantes, jamón york i zanahoria) /Arròs i quinoa tres delícies (pèsols, pernil dolç i carlota)	1P
Tortilla de patatas y cebolla / Trita de creïlles i ceba	2P
Fruta de temporada Crepes de pollo y champiñones /Crepes de pollastre i xampinyons	P

**Sabías que...** La alimentación poco saludable y no practicar actividad física con regularidad son las principales causas de las enfermedades crónicas más importantes. Por eso nuestros hábitos de vida son tan importantes para nuestra salud.

**26 Lunes /Dilluns**  
Kc: 538 Pr: 26 Hc: 60 Gr: 22

Escarola, maíz y tomate /Escarola, dacsá i tomaca	E
Crema de bròcoli, zanahoria y garbanzos /Crema de bròcoli, carlota i cigrons	1P
Goulash de ternera con verduras / Goulash de vedella amb verdures	2P
Fruta de temporada Merluza en salsa mery con champiñones /Lluç en salsa mery amb xampinyons	P

**Lunes /Dilluns**

**27 Martes /Dimarts**  
Kc: 587 Pr: 35 Hc: 35 Gr: 27

Lechuga, pepino y zanahoria / Encisam, cogombre i carlota	E
Macarrones eco con tomate, champiñón y zanahoria / Macarrons eco amb tomaca, xampinyó i carlota	1P
Halibut a la provenzal /Halibut a la provençal	2P
Fruta de temporada Batido Hervido /Bullit	P

**Martes /Dimarts**

**28 Miércoles /Dimecres**  
Kc: 612 Pr: 27 Hc: 49 Gr: 34

Lechuga, maíz y zanahoria / Encisam, dacsá i carlota	E
Lentejas de la abuela /Lentilles de l'àvia	1P
Tortilla francesa con loncha de queso /Truitada francesa amb tallada de formatge	2P
Fruta de temporada Pechuga de pollo con pisto /Pit de pollastre amb samfaina	P

**Miércoles /Dimecres**

**29 Jueves /Dijous**  
Kc: 499 Pr: 28 Hc: 18 Gr: 39

Lechuga, repollo y aceitunas / Encisam, col llombarda i olives	E
Sopa de verdura /Sopa de verdura	1P
Merluza al horno con salsa de tomate /Lluç al forn amb salsa de tomaca	2P
Lácteo artesano Lenguado al limón con espárragos /Llenguado a la llima amb espàrrecs	P

**Jueves /Dijous**

**30 Viernes /Divendres**  
Kc: 632 Pr: 20 Hc: 38 Gr: 67

Montadito de aceite de oliva y pimentón dulce /Montadito d'oli d'oliva i pebre roia dolç	E
Ensalada Caprese /Amanida Caprese	1P
Paella valenciana /Paella valenciana	2P
Fruta de temporada Pizza casera /Pizza casolana	P

**Viernes /Divendres**



**Lunes /Dilluns**

**Martes /Dimarts**

**Miércoles /Dimecres**

**Jueves /Dijous**

**HAMBURGUESA DE GARBANZOS** Ingredientes (4 personas): 350 gr. de garbanzos - 1 cebolleta- 2 dientes de ajo- 1 pizca de cúrcuma- ½ cucharadita de levadura- harina- huevo batido- agua- aceite de oliva- sal

Preparación: Poner a calentar el agua en la olla, cuando rompa a hervir añadir los garbanzos (puestos a remojo de víspera) y una pizca de sal - Dejar cocer - Triturar con el pasapurés y reservar - Picar la cebolleta y los ajos y mezclar con el puré de garbanzos - Añadir la cúrcuma y la levadura - Una vez mezclado dejar reposar como mínimo media hora- Cuando la masa haya reposado, se preparan a mano las hamburguesas - Rebozarlas en harina y huevo - Freírlas en aceite y dejarlas escurrir sobre papel absorbente. Servir las hamburguesas acompañadas de ensalada.



**Alérgenos e Intolerancias alimentarias según el reglamento UE 1169/2011 y Real Decreto 126/2015**