

Ejemplo de menú

1ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Ensalada de canónigos y manzana asada</p> <p>Lamb's lettuce and roasted apple salad</p>	<p>Ensalada de tomate rosa, maíz y cebolla crujiente</p> <p>Pink tomato, corn, and crispy onion salad</p>	<p>Ensalada de lechuga, aguacate y fresas (13)</p> <p>Lettuce, avocado and strawberry salad (13)</p>	<p>Ensalada de brotes, zanahoria rallada y remolacha (13)</p> <p>Mixed greens with grated carrot and beetroot (13)</p>	<p>Lechuga juliana (13)</p> <p>Julienned lettuce (13)</p>
<p>Gnocchi alla sorrentina (7, 9)</p> <p>Gnocchi alla sorrentina (7, 9)</p>	<p>Migas de coliflor con fritada de ajos</p> <p>Cauliflower breadcrumbs with fried garlic</p>	<p>Lentejas salteadas al curry (1,10)</p> <p>Curried sautéed lentils (1, 10)</p>	<p>Vichyssoise con manzana asada (13)</p> <p>Vichyssoise with roasted apple (13)</p>	<p>Sopa de cocido (1, 3, 6, 10, 13)</p> <p>Traditional stew soup (1, 3, 6, 10, 13)</p>
<p>Huevos revueltos con jamón y cròutons (3)</p> <p>Scrambled eggs with ham and croutons (3)</p>	<p>Salmón al papillote (4)</p> <p>Salmon en papillote (4)</p>	<p>Pollo al chilindrón</p> <p>Chicken "chilindrón" style</p>	<p>Merluza en salsa de confitura de tomate (2, 4, 14)</p> <p>Hake in tomato jam sauce (2, 4, 14)</p>	<p>Cocido completo (13)</p> <p>Full traditional stew (13)</p>
<p>Champiñón salteado</p> <p>Sautéed mushrooms</p>	<p>Quinoa (9)</p> <p>Quinoa</p>		<p>Arroz integral</p> <p>Brown rice</p>	
<p>Fruta natural y buffet de pan (1)</p> <p>Fresh fruit and bread buffet (1)</p>	<p>Fruta natural eco y buffet de pan (1)</p> <p>Organic fresh fruit and bread buffet (1)</p>	<p>Fruta natural y buffet de pan (1)</p> <p>Fresh fruit and bread buffet (1)</p>	<p>Yogur natural con arándanos y buffet de pan (1, 7)</p> <p>Natural yogurt with blueberries and bread buffet (1, 7)</p>	<p>Fruta natural y buffet de pan (1)</p> <p>Fresh fruit and bread buffet (1)</p>
P: 24; HC: 55; G: 28; Kcal: 586	P: 33; HC: 60; G: 26; Kcal: 615	P: 36; HC: 59; G: 27; Kcal: 657	P: 32; HC: 71; G: 18; Kcal: 600	P: 34; HC: 78; G: 16; Kcal: 627



1. Gluten



2. Crustáceos



3. Huevo



4. Pescados



5. Cacahuetes



6. Soja



7. Leche



8. Frutos de cáscara



9. Apio



10. Mostaza



11. Sésamo



12. Altramuces



13. Sulfitos



14. Moluscos

Ejemplo de menú

2ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de pimientos asados Roasted peppers salad	Ensalada de espinacas y pera (13) Spinach and pear salad (13)	Ensalada de frutas (13) Fruit salad (13)	Ensalada de rúcula, tomate, zanahoria y quinoa (9,13) Arugula, tomato, carrot and quinoa salad (9, 13)	Ensalada mixta con aceitunas (13) Mixed salad with olives (13)
Farfalle con atún (1, 3, 4, 6, 10) Farfalle with tuna (1, 3, 4, 6, 10)	Judías pintas con arroz eco Pinto beans with organic rice	Crema de calabaza con yogur griego (7,13) Pumpkin cream with greek yogurt (7, 13)	Calabacín relleno de verduras (7) Zucchini stuffed with vegetables (7)	Paella valenciana eco Organic Valencian paella
Cinta de lomo a la plancha Grilled pork loin	Bacalao en falso pil pil de wakame (2, 4, 14) Cod in wakame fake pil pil sauce (2, 4, 14)	Boquerones en tempura con cama de puerros (1, 2, 3, 4, 7, 14) Tempura anchovies on leek bed (1, 2, 3, 4, 7, 14)	Muslos de pollo a la naranja Orange chicken thighs	Huevos revueltos (3) Scrambled eggs (3)
Parrillada de verduras Grilled vegetables		Tomate provenzal (1, 6, 11) Provençal tomato (1, 6, 11)	Patatas panadera (13) Baked sliced potatoes (13)	Boniato Sweet potato
Fruta natural y buffet de pan (1) Fresh fruit and bread buffet (1)	Fruta natural y buffet de pan (1) Fresh fruit and bread buffet (1)	Yogur natural con crema de cacahuete y buffet de pan (1, 5, 7) Natural yogurt with peanut cream and bread buffet (1, 5, 7)	Fruta natural eco y buffet de pan (1) Organic fresh fruit and bread buffet (1)	Fruta natural y buffet de pan (1) Fresh fruit and bread buffet (1)
P: 34; HC: 81; G: 24; Kcal: 699	P: 39; HC: 76; G: 16; Kcal: 657	P: 37; HC: 69; G: 49; Kcal: 885	P: 27; HC: 65; G: 26; Kcal: 623	P: 27; HC: 97; G: 31; Kcal: 818



1. Gluten



2. Crustáceos



3. Huevo



4. Pescados



5. Cacahuetes



6. Soja



7. Leche



8. Frutos de cáscara



9. Apio



10. Mostaza



11. Sésamo



12. Altramuces



13. Sulfitos



14. Moluscos



Ejemplo de menú

3ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Ensalada de lechuga y maíz (13)</p> <p>Lettuce and corn salad (13)</p>	<p>Tomate aliñado y queso fresco (7, 13)</p> <p>Seasoned tomato with fresh cheese (7, 13)</p>	<p>Ensalada tropical (13)</p> <p>Tropical salad (13)</p>	<p>Ensalada de lechuga, aguacate y fresas (13)</p> <p>Lettuce, avocado and strawberry salad (13)</p>	<p>Ensalada verde con manzana, nueces picadas y pasas (1, 5, 6, 7, 8, 13)</p> <p>Green salad with apple, chopped walnuts and raisins (1, 5, 6, 7, 8, 13)</p>
<p>Crema de guisantes con virutas de jamón (13)</p> <p>Pea cream with ham shavings (13)</p>	<p>Quiche de verdura (3, 7)</p> <p>Vegetable quiche (3, 7)</p>	<p>Tallarines al estilo thai (1, 3, 6, 10)</p> <p>Thai-style noodles (1, 3, 6, 10)</p>	<p>Judías blancas con verduras y couscous (1, 6, 10)</p> <p>White beans with vegetables and couscous (1, 6, 10)</p>	<p>San Jacobos crujientes de berenjena y queso (1, 3, 6, 7, 10)</p> <p>Crispy eggplant and cheese San Jacobos (1, 3, 6, 7, 10)</p>
<p>Hamburguesa de atún (1, 2, 3, 4, 6, 7, 13, 14)</p> <p>Tuna burger (1, 2, 3, 4, 6, 7, 13, 14)</p>	<p>Redondo de ternera en salsa</p> <p>Round veal roast in sauce</p>	<p>Rape al horno (4)</p> <p>Baked monkfish (4)</p>	<p>Huevos al horno (3)</p> <p>Baked eggs (3)</p>	<p>Ragout de pavo a la jardinera</p> <p>Turkey ragout with garden vegetables</p>
<p>Patatas fritas</p> <p>Fried potatoes</p>	<p>Zanahoria baby</p> <p>Baby carrots</p>	<p>Pisto</p> <p>Ratatouille</p>	<p>Dados de calabacín</p> <p>Zucchini cubes</p>	<p>Arroz integral</p> <p>Brown rice</p>
<p>Yogur natural con arándanos y buffet de pan (1, 7)</p> <p>Natural yogurt with blueberries and bread buffet (1, 7)</p>	<p>Fruta natural y buffet de pan (1)</p> <p>Fresh fruit and bread buffet (1)</p>	<p>Fruta natural eco y buffet de pan (1)</p> <p>Organic fresh fruit and bread buffet (1)</p>	<p>Fruta natural y buffet de pan (1)</p> <p>Fresh fruit and bread buffet (1)</p>	<p>Fruta natural y buffet de pan (1)</p> <p>Fresh fruit and bread buffet (1)</p>
P: 42; HC: 75; G: 39; Kcal: 849	P: 43; HC: 53; G: 46; Kcal: 827	P: 29; HC: 80; G: 18; Kcal: 621	P: 30; HC: 77; G: 26; Kcal: 683	P: 47; HC: 83; G: 28; Kcal: 810



1. Gluten



2. Crustáceos



3. Huevo



4. Pescados



5. Cacahuetes



6. Soja



7. Leche



8. Frutos de cáscara



9. Apio



10. Mostaza



11. Sésamo



12. Altramuces



13. Sulfitos



14. Moluscos

Ejemplo de menú

4ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bastones de zanahoria Carrot sticks	Ensalada de lechuga, pepino y rodajas de aceituna (13) Lettuce, cucumber and sliced olive salad	Ensalada de escarola y manzana (13) Escarole and apple salad (13)	Ensalada valenciana (13) Valencian-style salad (13)	Tomates cherry y perlas de mozzarella (7, 13) Cherry tomatoes and mozzarella pearls (7, 13)
Hummus de garbanzos y pimientos Chickpea and pepper hummus	Arroz eco con pollo al curry Organic rice with curry chicken	Lentejas con quinoa (1, 9) Lentils with quinoa (1, 9)	Rigatoni con champiñones y brócoli (1, 3, 6, 10) Rigatoni with mushrooms and broccoli (1, 3, 6, 10)	Buñuelos de zanahoria (3) Carrot fritters (3)
Albóndigas de ternera con verduritas (1, 6, 13) Veal meatballs with vegetables (1, 6, 13)	Lengudina al horno (2,4,14) Baked sole (2, 4, 14)	Pollo asado al limón Lemon roasted chicken	Medallones de salmón (1, 2, 3, 4, 7, 14) Salmon medallions (1, 2, 3, 4, 7, 14)	Tortilla de patata (3) Spanish omelette (3)
	Rodajas de tomate Tomato slices	Patatas dado Potato cubes	Champiñón salteado Sautéed mushrooms	Lechuga juliana (13) Shredded lettuce (13)
Yogur natural con crema de cacahuete y buffet de pan (1, 5, 7) Natural yogurt with peanut cream and bread buffet (1, 5, 7)	Fruta natural eco y buffet de pan (1) Organic fresh fruit and bread buffet (1)	Fruta natural y buffet de pan (1) Fresh fruit and bread buffet (1)	Fruta natural y buffet de pan (1) Fresh fruit and bread buffet (1)	Fruta natural y buffet de pan (1) Fresh fruit and bread buffet (1)
P: 48; HC: 50; G: 38; Kcal: 761	P: 38; HC: 85; G: 22; Kcal: 732	P: 42; HC: 81; G: 27; Kcal: 768	P: 33; HC: 78; G: 29; Kcal: 690	P: 34; HC: 62; G: 45; Kcal: 816



1. Gluten



2. Crustáceos



3. Huevo



4. Pescados



5. Cacahuetes



6. Soja



7. Leche



8. Frutos de cáscara



9. Apio



10. Mostaza



11. Sésamo



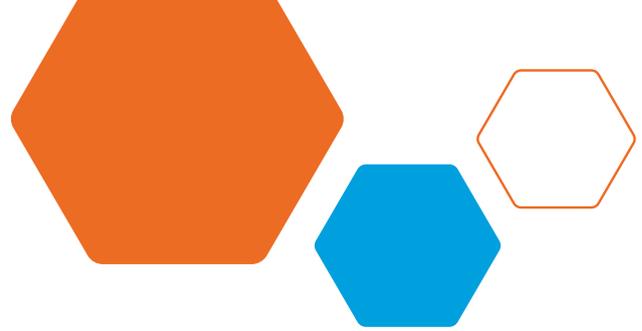
12. Altramuzes



13. Sulfitos



14. Moluscos



Ejemplo de menú

5ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Ensalada con frutos del bosque y nueces picadas (1, 5, 6, 7, 8, 13)</p> <p>Salad with berries and chopped walnuts (1, 5, 6, 7, 8, 13)</p>	<p>Ensalada de brotes y encurtidos (13)</p> <p>Mixed greens and pickles salad (13)</p>	<p>Ensalada de lechuga y naranja eco (13)</p> <p>Lettuce and organic orange salad (13)</p>	<p>Tiras de pepino con salsa yogur (7, 13)</p> <p>Cucumber strips with yogurt sauce (7, 13)</p>	<p>Ensalada de lechuga y manzana (13)</p> <p>Lettuce and apple salad (13)</p>
<p>Risotto de calabaza (3, 7, 9, 13)</p> <p>Pumpkin risotto (3, 7, 9, 13)</p>	<p>Olleta alicantina (1)</p> <p>Alicantina-style stew (1)</p>	<p>Judías verdes con jamón</p> <p>Green beans with ham</p>	<p>Fideuá de Gandía (1, 3, 6, 10)</p> <p>Gandía-style fideuá (1, 3, 6, 10)</p>	<p>Crema de hortalizas de la huerta valenciana (13)</p> <p>Cream of vegetables from the Valencian garden (13)</p>
<p>Dados de atún en adobo (4, 6, 10, 13)</p> <p>Marinated tuna cubes (4, 6, 10, 13)</p>	<p>Huevos Aurora (1, 3, 6, 7, 10)</p> <p>Aurora eggs (1, 3, 6, 7, 10)</p>	<p>Albóndigas de merluza con salsa de tomate (1, 2, 3, 4, 7, 14)</p> <p>Hake meatballs in tomato sauce (1, 2, 3, 4, 7, 14)</p>	<p>Quesadilla de ternera con queso de cabra y cebolla (1, 6, 7, 9, 11, 13)</p> <p>Beef quesadilla with goat cheese and onion (1, 6, 7, 9, 11, 13)</p>	<p>Wok de pollo salteado con verduras y salsa de soja (6)</p> <p>Chicken wok with vegetables and soy sauce (6)</p>
<p>Quinoa (9)</p> <p>Quinoa (9)</p>	<p>Calabacín a la plancha</p> <p>Grilled zucchini</p>	<p>Arroz integral</p> <p>Brown rice</p>		
<p>Fruta natural y buffet de pan (1)</p> <p>Fresh fruit and bread buffet (1)</p>	<p>Yogur natural con arándanos y buffet de pan (1, 7)</p> <p>Natural yogurt with blueberries and bread buffet (1, 7)</p>	<p>Fruta natural y buffet de pan (1)</p> <p>Fresh fruit and bread buffet (1)</p>	<p>Fruta natural eco y buffet de pan (1)</p> <p>Organic fresh fruit and bread buffet (1)</p>	<p>Fruta natural y buffet de pan (1)</p> <p>Fresh fruit and bread buffet (1)</p>
P: 49; HC: 99; G: 60; Kcal: 1167	P: 26; HC: 59; G: 42; Kcal: 750	P: 25; HC: 70; G: 25; Kcal: 632	P: 48; HC: 113; G: 51; Kcal: 966	P: 34; HC: 57; G: 20; Kcal: 572



1. Gluten



2. Crustáceos



3. Huevo



4. Pescados



5. Cacahuetes



6. Soja



7. Leche



8. Frutos de cáscara



9. Apio



10. Mostaza



11. Sésamo



12. Altramuces



13. Sulfitos



14. Moluscos