

# GUADALAVIAR

04/07

2	Lunes Dilluns	Estofado de costillas Estofat de costelles	Pechuga pavo empanado casero y ensalada con queso feta Pit de titot amb empanat casolà i amanida amb formatge feta	Postre Postre	Kcal. 1125 Vit.A Prot. 50 gr. Vit.B1 Calcio 340 mgr. Vit.b2 Hierro 8 mgr. Vit.C
3	Martes Dimarts	Espirales con frankfurt Espirals amb frankfurt gratinats	Merluza al horno con papas (m) / Varitas de merluza con papas Lluç al forn amb papes(m) / Varetes de lluç amb papes (x)	Postre Postre	Kcal. 1212 Vit.A Prot. 54 gr. Vit.B1 Calcio 720 mgr. Vit.b2 Hierro 5 mgr. Vit.C
4	Miércoles Dimecres	Paella valenciana Paella valenciana	Jamón serrano, queso manchego y frivolidades Pernil salat, formatge manxec i frivolitats	Postre Postre	Kcal. 1088 Vit.A Prot. 41 gr. Vit.B1 Calcio 317 mgr. Vit.b2 Hierro 5,5 mgr. Vit.C
17	Martes Dimarts	Spaghetis carbonara / italiana (p) Spaghetis carbonara (m) todas	Albóndigas cazadora con patatas Mandonguilles caçadora amb crelles	Postre Postre	Kcal. 1320 Vit.A Prot. 47 gr. Vit.B1 Calcio 223 mgr. Vit.b2 Hierro 7 mgr. Vit.C
18	Miércoles Dimecres	Lentejas con jamón Llentilles amb pernil	Escalope de lomo con salteado de verduras Escalopa de llomello amb saltejat de verdures	Postre Postre	Kcal. 1268 Vit.A Prot. 75 gr. Vit.B1 Calcio 384 mgr. Vit.b2 Hierro 7 mgr. Vit.C
19	Jueves Dijous	Sopa de pescado Sopa de peix	Tortilla de patatas y queso manchego Truita de crelles i formatge manxec	Postre Postre	Kcal. 1011 Vit.A Prot. 53 gr. Vit.B1 Calcio 232 mgr. Vit.b2 Hierro 7,5 mgr. Vit.C
20	Viernes Divendres	Arroz al horno Arròs al forn	Filete de lenguado plancha, ensalada con palito de cangrejo Filet de llenguado planxa, amanida amb palet de cranc	Postre Postre	Kcal. 1346 Vit.A Prot. 55 gr. Vit.B1 Calcio 485 mgr. Vit.b2 Hierro 8 mgr. Vit.C
23	Lunes Dilluns	Fideuà de Gandía Fideuà de Gandia	Longanizas con tomate frito Llonganisses amb tomata fregida	Postre Postre	Kcal. 1286 Vit.A Prot. 48 gr. Vit.B1 Calcio 351 mgr. Vit.b2 Hierro 6,4 mgr. Vit.C
24	Martes Dimarts	Puré de verduras Puré de verdures	Entremuslo a la crema con champiñón y papas Entrecuix a la crema amb xampinyó i papes	Postre Postre	Kcal. 1103 Vit.A Prot. 57 gr. Vit.B1 Calcio 390 mgr. Vit.b2 Hierro 6,5 mgr. Vit.C
25	Miércoles Dimecres	Paella valenciana Paella valenciana	Tabla de fiambres y tosta de paté Companatge i tosta de paté	Postre Postre	Kcal. 1088 Vit.A Prot. 41 gr. Vit.B1 Calcio 317 mgr. Vit.b2 Hierro 5,5 mgr. Vit.C
26	Jueves Dijous	Potaje de garbanzos Potatge de cigrons	Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Hamburguesa planxa amb crelles	Postre Postre	Kcal. 1430 Vit.A Prot. 56 gr. Vit.B1 Calcio 370 mgr. Vit.b2 Hierro 8 mgr. Vit.C
27	Viernes Divendres	tortellini bolognesa Tortellini bolognesa	Emperador plancha, salsa mery. Tomate y queso mozzarella Emperador planxa, salsa mery. Tomata i formatge mozzarella	Postre Postre	Kcal. 1212 Vit.A Prot. 54 gr. Vit.B1 Calcio 720 mgr. Vit.b2 Hierro 5 mgr. Vit.C
30	Lunes Dilluns	Estofado de carne Estofat de carn	pizza pizza	Postre Postre	Kcal. 1135 Vit.A Prot. 43 gr. Vit.B1 Calcio 326 mgr. Vit.b2 Hierro 8 mgr. Vit.C

1200  
0,5  
0,7  
36  
514  
0,4  
0,7  
30  
1086  
0,7  
0,5  
26  
530  
0,7  
25  
57  
888  
1,3  
1  
35  
830  
0,5  
0,6  
49  
1391  
0,8  
1  
46  
949  
0,6  
0,6  
37  
1221  
0,4  
1  
60  
1086  
0,7  
0,5  
26  
1008  
0,7  
0,5  
40  
514  
0,4  
0,7  
30  
1230  
0,7  
0,5  
45

26	Lunes Dilluns	Ensalada valenciana Amanida valenciana	Crema de verduras Crema de verdures	Albóndigas jardinera con patatas a dados Mandonguilles jardinera amb creïlles a daus	Postre Postre
27	Martes Dimarts	Ensalada Amanida	Arroz milanese Arròs milanese	Lomo adobado con tomate frito Llomello adobat amb tomata fregida	Postre Postre
28	Miércoles Dimecres	Ensalada mixta Amanida mixta	Sopa de letras Sopa de lletres	Tortilla de patatas y queso manchego Trita de creïlles i formatge manxec	Postre Postre
29	Jueves Dijous	Ensalada del chef Amanida del xef	Patatas a la riojana Creïlles a la riojana	Jamón al horno en salsa con champiñón Pernil al forn amb salsa i xampinyó	Postre Postre
30	Viernes Divendres	Ensalada Amanida	Arroz a banda Arròs a banda	Filete de rosada con tempura de verduras Filet de rosada amb tempura de verdures	Postre Postre

Kcal.	1103	Vit.A	1121
Prot.	57 gr.	Vit.B1	0,4
Calcio	390 mgr.	Vit.b2	1
Hierro	8,5 mgr.	Vit.C	60
Kcal.	1230	Vit.A	980
Prot.	58 gr.	Vit.B1	1,3
Calcio	345 mgr.	Vit.b2	1
Hierro	8 mgr.	Vit.C	50
Kcal.	1268	Vit.A	888
Prot.	75 gr.	Vit.B1	1,3
Calcio	383 mgr.	Vit.b2	1
Hierro	17 mgr.	Vit.C	34
Kcal.		Vit.A	
Prot.	gr.	Vit.B1	
Calcio	mgr.	Vit.b2	
Hierro	mgr.	Vit.C	
Kcal.		Vit.A	
Prot.	gr.	Vit.B1	
Calcio	mgr.	Vit.b2	
Hierro	mgr.	Vit.C	