


2009

COCTOBR


1	JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, maiz, olivas Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, olives	Sopa de lluvia Sopa de "lluvia"	Pollo al horno con palomitas Pollastre al forn amb roses	Helado Gelats	Kcal 714.9 - Prot 32.7 Lip 24.5 - Hc 75.6
2	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, pepino, zanahoria, atún Pa - Lletuga, cogombre, safanòria, tonyina	Guisado de albóndigas Guisat de mandinguilles	Salmón a la crema con espinacas y pasas Salmó a la crema amb espinacs i panses	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 795.7 - Prot 30.6 Lip 12.2 - Hc 71.6
5	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, remolacha, olivas Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, olives	Arroz de cocido Arròs d'olla	Alitas de pollo con aros de cebolla Aletes de pollastres amb anells de ceba	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 775.3 - Prot 27.2 Lip 28.6 - Hc 89.7
6	MARTES DIMARTS	Frutos secos - Pan Fruits secs - Pa	Espaguetis "Frutos del mar" (cebolla, surimi, tomate) Espaguetis "Fruits del mar" (ceba, surimi, tomaca)	Tortilla de patatas con ensalada Trita de creïlles amb amanida	Yogurt  logurt	Kcal 784.5 - Prot 29.6 Lip 37.2 - Hc 98.2
7	MIERCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, cebolla, carlota Pa - Lletuga, tomaca, ceba, carlota	Crema de garbanzos Crema de cigrons	Jamón salseado con arroz portuguesa Pernil salsejat amb arròs portuguesa	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 730.5 - Prot 35.1 Lip 18.4 - Hc 88.1
8	JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, manzana, bacon, nueces Pa - Lletuga, tomaca, poma, bacon, anous	Patatas riojana (cebolla, pimiento, chorizo) Creïlles riojana (ceba, pebre, xoriz)	Emperador plancha con guisantes Emperador plantxa amb pesòls	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 790.5 - Prot 34.1 Lip 25.4 - Hc 98.9
9	VIERNES DIVENDRES		FIESTA FESTA			
12	LUNES DILLUNS		FIESTA FESTA			
13	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, maiz, brotes soja Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, brots soja	Espirales al pesto "Espirals al pesto"	Longanizas con pisto Llonganisses amb samfaina	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 781.9 - Prot 29.9 Lip 27.1 - Hc 82.6
14	MIERCOLES DIMECRES	Lechuga, tomate, pasas, york Lletuga, tomaca, panses, permil dolç	Estofado de ternera Estofat de vedella	Pizza marinera Pizza marinera	Helado Gelats	Kcal 773.5 - Prot 46.6 Lip 32.3 - Hc 90.2
15	JUEVES DIJOUS	Frutos secos - Pan Fruits secs - Pa	Arroz a la cubana Arròs a la cubana	Bacalao a la madrileña con ensalada Bacallà a la madrilenya amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 788.5 - Prot 33.1 Lip 29.6 - Hc 92.7
16	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, carlota, huevo duro, olivas Pa - Lletuga, carlota, ou dur, olives	Fabada vegetal Fabada vegetal	Jamoncitos al limón con patatas Pernillets a la llima amb creïlles	Crema de yogur con fruta Crema de iogur amb fruita	Kcal 802.5 - Prot 37 Lip 28.9 - Hc 81
19	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, carlota, queso fresco, tostones Pa - Lletuga, carlota, formatge fresc, torrats	Arroz de caldereta (alcachofa, coliflor, calamar) Arròs de caldereta (carxofa, col-i-flor, calamar)	Tortilla francesa con serrano Trita francesa amb permil salat	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 725.1 - Prot 37.7 Lip 20.1 - Hc 98.4
20	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, maiz, pollo, salsa rosa Pa - Lletuga, dacsca, pollastre, salsa rosa	Canelones gratinados Canelons gratinats	Merluza andaluza con champiñones Lluç a l'andalusa amb xampinyons	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 825 - Prot 43.3 Lip 35.9 - Hc 92.5
21	MIERCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, lombarda, piña, york Pa - Lletuga, llombarda, pinya, permil	Puré de legumbres y verduras Puré de llegums i verdures	Carne empanada con patatas dado Carn empanada amb daus de creïlles	Natillas  Natilles	Kcal 787.8 - Prot 41.6 Lip 32.4 - Hc 82.5
22	JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, olivas, queso, oregano Pa - Lletuga, tomaca, olives, formatge, oregana	Arroz sofrito (cebolla, longaniza, tomate) Arròs sofregit (ceba, llonganisses, tomaca)	Panga plancha con pimientos "Panga" planxa amb pebres	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 736.5 - Prot 37.1 Lip 25.2 - Hc 85.2
23	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, zanahoria, pepino, atún Pa - Lletuga, safanòria, cogombre, tonyina	Fideos con queso Fideos amb formatge	Entremuslo plancha con rodajas de tomate Tall de pollastre planxa amb rodanxes de tomaca	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 690.4 - Prot 7.82 Lip 21.1 - Hc 71.6
26	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, repollo, brotes soja, york, agar-agar, carlota Pa - Lletuga, repollo, brotes soja, permil dolç, agar-agar, carlota	Lentejas juliana Llenties juliana	Perca gratinada con guarnición "Perca" gratinada amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 722 - Prot 38.4 Lip 25.4 - Hc 92.1
27	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, espárragos, sésamo, atún Pa - Lletuga, tomaca, espàrregs, sèsam, tonyina	Macarrones boloñesa (cebolla, carlota, carne picada) Macarrons bolonyesa (ceba, carlota, carn picada)	Tortilla de calabacín con queso Trita de carabasseta amb formatge	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 750.1 - Prot 39.9 Lip 26.5 - Hc 93.9
28	MIERCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, remolacha, queso, maiz Pa - Lletuga, remolatxa, formatge, dacsca	Sopa de cocido Sopa d'olla	Pollo con manzana Pollastre a la poma	Torrijas LLesques	Kcal 795 - Prot 42.6 Lip 54.6 - Hc 89.1
29	JUEVES DIJOUS	Frutos secos - Pan Fruits secs - Pa	Arroz al horno Arròs al forn	Calamares a la romana con ensaladilla rusa Calamars a la romana amb ensalada russa	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 783.4 - Prot 30.2 Lip 34.5 - Hc 98.3
30	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, pimiento, olivas Pa - Lletuga, tomaca, pebre, olives	Hervido valenciano Bullit valencià	"Goulash" de ternera con cous-cous "Goulash" de vedella amb cous-cous	Yogurt  logurt	Kcal 720 - Prot 36.6 Lip 26 - Hc 89.3



Tambien contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia

SUGERENCIAS PARA LA CENA

1 JUE DJ	Ensalada de lechuga, tomate, queso fresco Amanida de lletuga, tomaca, formatge fresc	Hamburguesa de merluza Hamburguesa de lluç	Macedonia Macedonia
2 VIE DV	Ensalada verde Amanida verda	Pavo en salsa con arroz blanco Titot en salsa amb arròs blanc	Fruta - Leche Fruita - Llet
5 LUN DL	Ensalada de patata Amanida de creïlla	Lenguado a la plancha Llenguat a la planxa	Fruta - Leche Fruita - Llet
6 MAR DT	Brocheta de pollo con verduras y maiz salteado "Brocheta" de pollastre amb verdures i dacsas saltejada		Fruta Fruita
7 MIE DM	Sopa de lluvia Sopa de "lluvia"	Varitas de pescado con ensalada Varetes de peix amb amanida	Fruta Fruita
8 JUE DJ	Menestra Minestra	Tortilla de queso con ensalada Trita de formatge amb amanida	Fruta Fruita
9 VIE DV		FIESTA FESTA	
12 LUN DL		FIESTA FESTA	
13 MAR DT	Sémola de cocido Sèmola d'olla	Merluza a la plancha con calabacín Lluç a la planxa amb carabasseta	Yogurt logurt
14 MIE DM	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Pechuga plancha con salsa de tomate Pit de pollastre planxa amb salsa de tomaca	Fruta - Leche Fruita - Llet
15 JUE DJ	Ensalada mixta Amanida mixta	Chuletitas de cordero con patatas Xulletes de corder amb creïlles	Fruta Fruita
16 VIE DV	Judías salteadas Bajoquetes saltejades	Rollitos de york con espinacas Rotllets de pernil dolç amb espinacs	Fruta Fruita
19 LUN DL	Guisantes con jamón Pèsols amb pernil	Salmón plancha con tomate Salmó planxa amb tomaca	Fruta - Leche Fruita - Llet
20 MAR DT	Ensalada valenciana Amanida valenciana	Pollo al horno con piña Pollastre al forn amb pinya	Yogurt logurt
21 MIE DM	Pastel de atún con lechuga juliana, zanahoria rallada y mahonesa Pastis de tonyina amb lletuga juliana, safanòria ratllada i maionesa		Fruta Fruita
22 JUE DJ	Libritos de lomo con ensalada Llibrets de llomello amb amanida		Fruta - Leche Fruita - Llet
23 VIE DV	Menestra Minestra	Tortilla de patatas Trita de creïlles	Yogurt logurt
26 LUN DL	Longanizas con patatas asadas y ensalada de tomate Llonganisses amb creïlles torrades i amanida de tomaca		Yogurt logurt
27 MAR DT	Ensalada Amanida	Pizza vegetal Pizza vegetal	Fruta - Leche Fruita - Llet
28 MIE DM	Puré de patatas Puré de creïlles	Boquerones con verduras asadas "Anxoves" amb verdures torrades	Fruta Fruita
29 JUE DJ	Huevo revuelto con jamón york y espinacas salteadas Ou revolt amb pernil dolç i espinacs saltejats		Lácteo Làctic
30 VIE DV	Ensalada con atún Amanida amb tonyina	Tallarines al pesto "Tallarines al pesto"	Fruta - Leche Fruita - Llet



Técnica para una correcta higiene de manos






RINCÓN DE HÁBITOS

¡Papá y mamá, este mes trabaja conmigo...!

Lávame las manos antes y después de cada comida

2009

2	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, nueces, brotes soja Pa - Lletuga, tomaca, anous, brotes soja	Crema de marisco Crema de marisc	Albóndigas a la jardinera con pasta hervida Mandonguilles a la jardinera amb pasta bollida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 758.4 - Prot 30.1 Lip 28.2 - Hc 82
3	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, cebolla, olivas Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives	Paella valenciana Paella valencia	Tortilla francesa con queso Trita francesa amb formatge	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 747.4 - Prot 32 Lip 26.3 - Hc 93.7
4	MIERCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, pepino, zanahoria, maiz Pa - Lletuga, cogombre, safanòria, dacsa	Fabada vegetal Fabada vegetal	Lomo cinta plancha con puré de patatas Cinta de llomello planxa amb puré creïlles	Yogurt  logurt	Kcal 774 - Prot 35.4 Lip 23.2 - Hc 76.5
5	JUEVES DIJOURS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Fideuá de champiñones(champiñon,cebolla,carne picada) Fideuá de xampinyons(xampinyons,ceba,carn picada)	Merluza orly con ensalada Tall de lluç orly amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 760.4 - Prot 35.9 Lip 25.4 - Hc 89.6
6	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, pasas, jamón york Pa - Lletuga, tomaca, panses, pernil dolç	Arroz con acelgas Arròs en bledes	Pollo barbacoa con salteado de maiz Pollastre barbacoa amb saltejat de dacsa	Queso con membrillo Formatge amb codony	Kcal 731 - Prot 29.5 Lip 24.8 - Hc 85
9	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, bacon, pipas Pa - Lletuga, tomaca, bacon, pipes	Tallarines con atún Tallarins amb tonyina	Tortilla de espinacas con pechuga de pavo Trita d'espinacs amb pit de titot	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 761.4 - Prot 32.9 Lip 27.2 - Hc 88.6
10	MARTES DIMARTS	Lechuga, tomate, maiz, remolacha Lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa	Lentejas con arroz Lentilles amb arròs	Panini napolitana Panini napolitana	Flan  Flam	Kcal 758.8 - Prot 34 Lip 27.5 - Hc 87.4
11	MIERCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, zanahoria, pimienta, york Pa - Lletuga, safanòria, pebre, pernil dolç	Sopa de cocido Sopa d'olla	Cocido madrileño Olla madrilenya	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 775.5 - Prot 31.2 Lip 28.4 - Hc 82.8
12	JUEVES DIJOURS	Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, atún Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, tonyina	Arroz de verduras Arròs de verdure	Emperador plancha con nabo crujiente Emperador planxa amb nap cruixent	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 764 - Prot 36.5 Lip 29.8 - Hc 83.4
13	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, manzana, queso Pa - Lletuga, tomaca, poma, formatge	Patatas al gratén Creïlles gratinades	Jamón salseado con champiñones Pernil sasejat amb xampinyons	Petit - suise Petit - suise	Kcal 831 - Prot 32.4 Lip 26.2 - Hc 96.5
16	LUNES DILLUNS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Caracolas boloñesa Caragols bolonyesa	Rodaja de merluza con ensalada Rodanxa de lluç amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 849.1 - Prot 35.1 Lip 23.7 - Hc 87.8
17	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, espárragos Pa - Lletuga, tomaca, espàrregs	Potaje de garbanzos Potatge de cigrons	Magro con tomate Magre amb tomaca	Crema griega con fruta Crema grega amb fruita	Kcal 722 - Prot 31.5 Lip 21.4 - Hc 80.3
18	MIERCOLES DIMECRES	Pan - Repollo, piña, york, maiz Pa - Repollo, pinya, pernil dolç, dacsa	Sopa de estrellas Sopa d'esteles	Huevo frito, patatas y bacon Ou fregit, creïlles i bacon	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 876.4 - Prot 36.5 Lip 30.2 - Hc 96.4
19	JUEVES DIJOURS	Pan - Lechuga, tomate, olivas, soja Pa - Lletuga, tomaca, olives, soja	Arroz milanesa (guisantes,pimiento,bacon,chorizo) Arròs milanesa (pesols,pebre,bacon,xoriç)	Lenguado plancha con aros de cebolla Llenguat planxa amb anells de ceba	Helado Gelats	Kcal 794.2 - Prot 32 Lip 24.1 - Hc 89.2
20	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, queso, pepino Pa - Lletuga, tomaca, formatge, cogombre	Hervido valenciano Bullit valencià	Pollo al limón con palomitas Pollastre en llima amb roses	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 753.5 - Prot 30.5 Lip 27.4 - Hc 83.9
23	LUNES DIJOURS	Pan - Lechuga, tomate, pollo, salsa rosa Pa - Lletuga, tomaca, pollastre, salsa rosa	Lentejas juliana Lentilles juliana	Hamburguesa con mixto de verduras Hamburguesa amb mixt de verdure	Yogurt  logurt	Kcal 765 - Prot 32.7 Lip 27.8 - Hc 96
24	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, maiz, remolacha, olivas Pa - Lletuga, dacsa, remolatxa, olives	Arroz "en fesols i naps" Arròs en fesols i naps	Tortilla de patatas con tomate natural Trita de creïlles amb tomaca natural	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 743.8 - Prot 31.3 Lip 25.9 - Hc 88.4
25	MIERCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, atún Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina	Sopa cubierta Sopa coberta	Carne empanada con pisto Carn empanada amb samfaina	Manzanas asadas Pomes torrades	Kcal 735.2 - Prot 36.7 Lip 27.3 - Hc 82.2
26	JUEVES DIJOURS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Arroz al horno Arròs al forn	Taco calamar plancha con ensalada Calamar planxa amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 802.6 - Prot 36.4 Lip 23.7 - Hc 83.9
27	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, queso, oregano Pa - Lletuga, tomaca, formatge, orenga	Espaguetis napolitana (cebolla,york,bacon) Espaguetis napolitana (ceba,pernil dolç,bacon)	Pechuga plancha con espinacas salteadas Pit de pollastre planxa amb espinacs saltejats	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 817.5 - Prot 30.5 Lip 27.3 - Hc 81.5
30	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, nueces, york, manzana Pa - Lletuga, anous, pernil dolç, poma	Macarrones italiana (berenjena,calabacin,champiñon) Macarrons italiana (albergina,carabassi,xampinyons)	"Suc" de rape "Suc" de rape	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 812 - Prot 33.6 Lip 26.7 - Hc 87.2



Tambien contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia



EJERCICIO Y BUENA ALIMENTACIÓN, PARA UN FUTURO MEJOR.

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN QUE TE ALIMENTES BIEN...

1. Tu cuerpo necesita movimiento, agua y un buen alimento



2. Me gusta hacer ejercicio, me gusta comer sano, y así cuidar mi cuerpo para llegar a ser anciano



5. Si quieres crecer, frutas y verduras habrás de comer



3. Para reponer energía debemos comer alimentos variados con alegría



4. Cada día bebe agua en cantidad y mucho mejor te sentirás

7. Por la mañana hay que desayunar, aunque haya que madrugar



8. Nunca digas "no me gusta", antes tienes que probarlo!



9. Mastica despacio antes de tragar y así la comida podrás disfrutar



10. La higiene en la alimentación también es esencial: no toques los alimentos si hay suciedad y cepilla tus dientes con tranquilidad



...Y SEAS MÁS ACTIVO

- Si quieres estar sanote haz "deportote".
- Cuando el sol brilla, juega y deja la silla.
- Menos sillón y más tacon en el baile de salón.
- Una hora de deporte al día es buena para toda la vida.
- En la escuela y en cualquier parte... haz deporte para cuidarte.



RINCÓN DE HÁBITOS

¡Papá y mamá, este mes trabaja conmigo...!

Caminar sin prisas cuando nos dirigimos hacia el comedor

SUGERENCIAS PARA LA CENA

2 LUN DL	Coliflor gratinada Col-i-flor gratinada	Platija a la andaluza con maiz Platija a l'andaluza amb dacsa	Fruta - Leche Fruta - Leche
3 MAR DT	Ensalada mixta Amanida mixta	Salsita de ternera con patatas Vedella en salseta amb creilles	Fruta Fruta
4 MIE DM	Sopa de cocido Sopa d'olla	Atún a la plancha con tomate Tonyina fresca a la planxa amb tomaca	Fruta - Leche Fruta - Llet
5 JUE DJ	Hervido valenciano Bullit valencià	Huevos al plato con jamón Ous al plat amb pernil	Natillas "Natillas"
6 VIE DV	Crema de calabacín Crema de carabasseta	Saichicha de frankfurt con repollo rehogado Salsitxa de frankfurt amb repollo ofegat	Fruta Fruta
9 LUN DL	Tiras de pollo crujientes con champiñones y ensalada Tires de pollastre cruixents amb xampinyons i amanida		Yogurt logurt
10 MAR DT	Lenguado al vapor con patata, cebolla, carlota y guisantes Llenguat al vapor amb creilla, ceba, carlota i pèsols		Fruta Fruta
11 MIE DM	Brochetas de tomate cherry, queso fresco y oregano Pintxos de tomaca, formatge fresc i orenga	Tortilla de calabacín y york Truita de carabasseta i pernil dolç	Fruta Fruta
12 JUE DJ	Cordero al horno con verduras y cous cous Cuixa de corder al forn amb verdures i cous cous		Fruta Fruta
13 VIE DV	Ensalada Amanida	Canelones al horno Canelons al forn	Fruta - Leche Fruta - Llet
16 LUN DL	Consomé Consomé	Huevo revuelto con longaniza Ou revolt amb llonganissa	Fruta Fruta
17 MAR DT	Ensalada mixta Amanida mixta	Calamares en salsa con cebolla y piñones Calamars en salsa de ceba i pinyols	Fruta Fruta
18 MIE DM	Judías salteadas Fesols saltejats	Pechuga plancha con zanahoria rallada Pit de pollastre planxa amb carlota ratllada	Fruta Fruta
19 JUE DJ	Sopa de pescado Sopa de peix	Ternera plancha con rodajas de tomate Vedella planxa amb rodanxes de tomaca	Fruta Fruta
20 VIE DV	Ensalada verde Amanida verda	Sandwich mixto "Sandwich mixto"	Yogurt logurt
23 LUN DL	Ensalada valenciana Amanida valenciana	Espirales frutos del mar Espirals "fruits del mar"	Fruta - Leche Fruta - Llet
24 MAR DT	Consomé Consomé	Pollo al horno con verduras Pollastre al forn amb verdures	Yogurt logurt
25 MIE DM	Pastel de calabacín Pastís de carabasseta	Emperador a la plancha con patatas Emperador a la planxa amb creilles	Fruta - Leche Fruta - Llet
26 JUE DJ	Hervido de acelgas Bullit de bledes	Tortilla francesa con queso fresco Truita francesa amb formatge fresc	Fruta Fruta
27 VIE DV	Ensalada hawaiana Amanida hawaiana	Pizza marinera Pizza marinera	Yogurt logurt
30 LUN DJ	Hervido valenciano Bullit valencià	Entremuslo plancha con tomate natural Tall de pollastre planxa amb tomaca natural	Yogurt logurt