



Plena de vitamines i minerals, El raïm t'ajudarà en les teues activitats!

Col·legi: **San Vicente Ferrer-PP Dominicos**

Menú: **Octubre 2015**

COMEDORES LEVANTINOS ISABEL S.L.U.

Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) · 46100 BURJASSOT (Valencia) Tel. 96 316 91 06 / Fax 96 316 91 07 e-mail: colevisa@colevisa.com

Comptem amb menús adaptats a edat infantil, règims, al·lèrgies, celíacs, etc. La valoració nutricional està calculada basant-se en la franja de major edat. Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

La informació d'al·lèrgens està disponible a la cuina i en la direcció del Centre. Es donarà pa integral 1 dia per setmana

LUNES/ DILLUNS/ MONDAY

MARTES/ DIMARTS/ TUESDAY

MIÉRCOLES/ DIMECRES/ WEDNESDAY

JUEVES/ DIJOUS/ THURSDAY

VIERNES/ DIVENDRES/ FRIDAY

1

Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña
Encisam, tomaca, olives, remolatxa, pinya
Lettuce, tomato, olives, beets, pineapple

Tallarines genovesa (champiñón, bacon, nata, tomate)
Tallarins genovesa (xampinyó, bacó, nata, tomaca)
Genovese style noodles

Cazón "bienmesabe" (harina) con menestra de verduras
Caçó "bienmesabe" amb minestra verdures
Marinated dogfish with mixed vegetables soup
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 977,77 Prot (g): 37,4 Ca (mg): 336,41 Fe (mg): 6,59
Vit A (µg): 1,29 B12 (µg): 0,71 Hdc (g): 139,3 Lip (g): 32,23

Cena / Sopar / Dinner

Salteado de cebolla, zanahoria y espinacas / Carne blanca magra
Saltejat de ceba, carlota i espinacs / Carn blanca magra
Sautéed onion, carrots and spinach / Lean white meat

2

Frutos secos / Conos de maíz
Fruits secs / Cons de dacsa
Dried fruit and nuts / Snack

Anillas de calamar a la andaluza con ensalada (lechuga, tomate, aceitunas) y mahonesa
Anelles de calamar andalus, amanida (encisam, tomaca, olives) i malonesa
Breaded squid rings with salad and mayonnaise

Paella Valenciana (arroz, pollo, judías verdes, garrofón)
Paella valenciana (arròs, pollastre, bajoqueta, garrofó)
Valencian paella
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 1034,91 Prot (g): 42,82 Ca (mg): 225,91 Fe (mg): 7,95
Vit A (µg): 0,71 B12 (µg): 5,5 Hdc (g): 142,72 Lip (g): 33,17

Cena / Sopar / Dinner

Berenjena al horno / Huevo
Albergínia al forn / Ou
Baked eggplant / Egg

5

Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña
Encisam, tomaca, olives, remolatxa, pinya
Lettuce, tomato, olives, beets, pineapple

Lentejas estofadas (magro, chorizo, patata, cebolla, zanahoria)
Llentilles estofades
Lentil stew

Tortilla de patatas y croquetas de la abuela
Trita de creïlles i croquetes de la iaia
Trita de creïlles i croquetes de la iaia
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 1053,63 Prot (g): 38,03 Ca (mg): 147,41 Fe (mg): 10,55
Vit A (µg): 1,38 B12 (µg): 0,95 Hdc (g): 136,68 Lip (g): 39,82

Cena / Sopar / Dinner

Ensalada de arroz / Carne de ave
Amanida d'arròs / Carn d'au
Amanida d'arròs / Carn d'au

6

Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo
Encisam, tomaca, olives, cogombre, palets de cranc
Lettuce, tomato, olives, cucumber, crab sticks

Crema de verduras (puero, cebolla, calabaza) y legumbres con tostones / Patatas al gratin
Crema de verdures i llegums amb crostons / Creïlles gratinades
Cream of vegetables and legume soup with croutons / Potatoes au gratin

Escalopines de lomo de cerdo con pisto (pimiento, tomate, cebolla)
Escalopets de llomello de porc amb samfaina
Breaded pork loin with ratatouille
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 869,54 Prot (g): 38,65 Ca (mg): 262,39 Fe (mg): 11,5
Vit A (µg): 1,79 B12 (µg): 1,76 Hdc (g): 108,85 Lip (g): 41,38

Cena / Sopar / Dinner

Pimentó relleno de arroz / Carne roja magra
Pimentó farcit d'arròs / Carn roja magra
Stuffed pepper with rice / Lean red meat

7

Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, pasas
Encisam, tomaca, espàrrecs, pimentó, panses
Lettuce, tomatoes, asparagus, peppers, raisins

Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave, verduras)
Sopa d'olla
Meat and vegetables broth

Pollo al horno con patatas bravas
Pollastre al forn amb creïlles braves
Roasted chicken with spicy potatoes
Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 758,63 Prot (g): 34,98 Ca (mg): 253,66 Fe (mg): 4,5
Vit A (µg): 0,63 B12 (µg): 9,4 Hdc (g): 113,86 Lip (g): 18,61

Cena / Sopar / Dinner

Crema de calabaza y manzana / Pescado blanco
Crema de carabassa y poma / Peix blanc
Cream of pumpkin and apple soup / Whitefish

8

Frutos secos
Fruits secs
Dried fruit and nuts

Arroz al horno (garbanzos, costillas, patatas, tomate, morcilla)
Arròs al forn
Baked rice

Filete de merluza a la plancha con ensalada (lechuga, tomate, aceitunas)
Filet de lluç a la planxa amb amanida
Grilled hake with salad
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 946,3 Prot (g): 33,04 Ca (mg): 155,1 Fe (mg): 7,63
Vit A (µg): 1,17 B12 (µg): 0,73 Hdc (g): 123,57 Lip (g): 36,06

Cena / Sopar / Dinner

Tortilla de espinacas
Trita d'espinacs
Spinach omelette

9

Festivo
Festiu
No school

12

Festivo
Festiu
No school

13

Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana
Encisam, tomaca, dacs, cogombre, remolatxa, poma
*Lettuce, tomato, corn, cucumber, beetroot, apple*Macarrones con atún, tomate y queso
Macarrons amb tonyina, tomaca i formatge
*Macaroni with tuna, tomato sauce and cheese*Cordon bleu (pavo) con patatas
Cordon bleu amb creïlles
Cordon bleu with french fries

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 1031,01 Prot (g); 46,73 Ca (mg); 97,29 Fe (mg); 7,37 Vit A (µg); 0,32 B12 (µg); 2,65 Hdc (g); 117,65 Lip (g); 41,55

Cena / Sopar / Dinner

Tortilla de cardos y jamón serrano
Trita de cards i pernil
Thistles omelette and serrano ham

14

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria
Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota
*Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot*Fabada vegetal (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate)
Favada vegetal
*Fava beans with vegetables*Goulash de ternera (cebolla, ajo, tomate) con champiñón y patatas
Goulash de vedella amb xampinyó i creïlles
Veal Goulash with mushroom and potatoes

Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 1032,85 Prot (g); 49,12 Ca (mg); 397,04 Fe (mg); 10,74 Vit A (µg); 3,08 B12 (µg); 1,55 Hdc (g); 144,37 Lip (g); 28,12

Cena / Sopar / Dinner

Verduras salteadas con pasta / Carne blanca magra
Verdures saltejades amb pasta / Carn blanca magra
Sautéed vegetables with pasta / Lean white meat

15

Tomate natural y queso fresco
Tomaca i formatge fresc
*Tomato and fresh cheese*Arroz a la cubana (ajo, laurel, aceite, tomate) y huevo
Arròs a la cubana amb tomaca i ou
*White rice with tomato sauce and hard boiled egg*Ventresca merluza con bresa de verduras (cebolla, zanahoria, tomate)
Ventresca de lluç amb bresa de verdures
Baked hake with vegetables

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 821,51 Prot (g); 36,1 Ca (mg); 264,13 Fe (mg); 5,4 Vit A (µg); 1,02 B12 (µg); 1,57 Hdc (g); 108,1 Lip (g); 27,04

Cena / Sopar / Dinner

Sopa de cebolla y queso gratinado / Carne de ave
Sopa de ceba i formatge gratinat / Carn d'au
Onion soup with cheese gratin / Poultry

16

Lechuga, tomate, aceitunas, rábano, zanahoria, piña
Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya
*Lettuce, tomato, olives, radish, carrot, pineapple*Guisado (pescado, sepia, mussola, patata, cebolla, zanahoria, tomate, guisante)
Guisat de peix amb verdures i creïlles
*Fish stew*Pizza Margarita (tomate, queso) / Rulito jamón york, queso (inf)
Pizza margarida / Rotllet de pernil dolç i formatge (inf)
Margarita pizza / Ham and cheese roll (prsch)

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 816,07 Prot (g); 30,02 Ca (mg); 236,57 Fe (mg); 4,71 Vit A (µg); 1,98 B12 (µg); 0,39 Hdc (g); 120,56 Lip (g); 24,14

Cena / Sopar / Dinner

Cebolleta y pimiento rojo plancha / Pescado blanco
Ceba tendra i pimentó roig planxa / Peix blanc
Grilled onion tender and red pepper / Whitefish

19

Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha
Encisam, tomaca, ceba, dacs, cogombre, remolatxa
*Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, beetroot*Crema de puerros y guisantes con crujiente de jamón
Crema d'all porro i pèsols amb cruixent de pernil
*Cream of leek and peas soup with fried ham*Hamburguesa completa (pan, tomate, queso, ketchup) y patatas
Hamburguesa completa i creïlles
Hamburger with french fries

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 853,78 Prot (g); 36,26 Ca (mg); 154,26 Fe (mg); 6,87 Vit A (µg); 0,58 B12 (µg); 3,04 Hdc (g); 109,93 Lip (g); 31,17

Cena / Sopar / Dinner

Sopa de pasta y verdura / Carne de ave
Sopa de pasta i verdura / Carn d'au
Pasta and vegetable soup / Poultry

20

Tomate natural ecológico y queso servilleta valenciano
Tomaca ecològica i formatge de tovalló valencià
*Organic tomato with valencian cheese*Arroz con acelgas (alubias)
Arròs amb bledes
*Rice with swiss chard*Bacalao a la gallega (patata, cebolla)
Bacallà a la gallega
Gallega style codf fish

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 815,8 Prot (g); 32,14 Ca (mg); 250,35 Fe (mg); 6,07 Vit A (µg); 0,91 B12 (µg); 0,74 Hdc (g); 120,48 Lip (g); 23,15

Cena / Sopar / Dinner

Judías verdes salteadas con jamón / Carne blanca magra (conejo)
Bajoqueta saltejada amb pernil / Carn blanca magra (conill)
Sautéed green beans with ham / Lean white meat (rabbit)

21

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, pepino, manzana
Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, cogombre, poma
*Lettuce, tomato, olives, asparagus, cucumber, apple*Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave, verduras) con fideos
Sopa d'olla amb fideus
*Noodle soup*Tortilla de patata y longanizas con pimientos
Trita de creïlles i llonganisses amb pimentons
Potatoes omelette and sausages with peppers

Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 901,7 Prot (g); 25,73 Ca (mg); 260,48 Fe (mg); 4,73 Vit A (µg); 1,05 B12 (µg); 1,64 Hdc (g); 108,54 Lip (g); 41

Cena / Sopar / Dinner

Tomate relleno / Carne magra de cerdo
Tomaca farcida / Carn magra de porc
Stuffed tomato / Lean pork

22

Lechuga, tomate, espárragos, pepino, remolacha, manzana
Encisam, tomaca, espàrrecs, poma, cogombre, remolatxa
*Lettuce, tomatoes, asparagus, apple, cucumber, beet*Lasaña casera (magro, cebolla, zanahoria, tomate, leche, harina) gratinada con queso
Lasanya casolana gratinada amb formatge
*Lasagne*Filete de bertorella plancha con brócoli
Filet de "bertorella" planxa amb bròquil
Grilled fish with broccoli

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 809,96 Prot (g); 34,78 Ca (mg); 277,92 Fe (mg); 5,23 Vit A (µg); 1,25 B12 (µg); 1,6 Hdc (g); 114,13 Lip (g); 26,25

Cena / Sopar / Dinner

Berenjena rebozada / Carne blanca magra
Albergínies arrebossades / Carn blanca magra
Breaded eggplant / Lean white meat

23

Lechuga, tomate, col, maíz, remolacha, pasas, atún
Encisam, tomaca, col, dacs, remolatxa, panses, tonyina
*Lettuce, tomatoes, cabbage, corn, beets, raisins, tuna*Garbanzos con espinacas
Cigrons amb espinacs
*Chickpea stew with spinach*Delicias de solomillo de pechuga empanado casero y patatas
Delícies de rellom de pollastre empanat casolà i creïlles
Breaded chicken sirloin with french fries

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 1014,92 Prot (g); 48,82 Ca (mg); 229,67 Fe (mg); 12,03 Vit A (µg); 0,65 B12 (µg); 2,15 Hdc (g); 128,23 Lip (g); 34,02

Cena / Sopar / Dinner

Huevo al plato con verduras
Ous al plat amb verdures
Baked egg with vegetables

26

Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas
Encisam, dacs, cogombre, carlota, panses
*Lettuce, corn, cucumber, carrot, raisins*Espaguetis integrales boloñesa (cerdo, ternera, cebolla, tomate, queso)
Espaguetis integrals bolonyesa
*Whole meat spaghetti a la bolognese*Filete cabracho a la marinera (gambas, guisantes, patata, cebolla, tomate)
Filet de cap-roig a la marinera
Scorpion fish with seafood sauce

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 864,36 Prot (g); 36,19 Ca (mg); 216,63 Fe (mg); 5,73 Vit A (µg); 1,67 B12 (µg); 1,51 Hdc (g); 127,03 Lip (g); 23,8

Cena / Sopar / Dinner

Crema de puerros / Carne roja magra
Crema d'all porro / Carn roja magra
Cream of leek soup / Lean red meat

27

Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, palitos de cangrejo
Encisam, tomaca, olives, ceba, dacs, palets de cranc
*Lettuce, tomato, olives, onion, corn, crab sticks*Hervido valenciano (verduras ecológicas) / Puré de verduras (inf)
Bullit valencià (verdures ecològiques) / Puré de verdures (inf)
*Organic vegetables stew / Organic vegetables purée (prsch)*Solomillo homo con champiñón y arroz pilaf (mantequilla)
Rellom de porc amb xampinyó i arròs pilaf
Baked sirloin with mushroom and white rice

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 777,61 Prot (g); 24,08 Ca (mg); 138,34 Fe (mg); 5,89 Vit A (µg); 1,31 B12 (µg); 1,36 Hdc (g); 105,61 Lip (g); 37,79

Cena / Sopar / Dinner

Saquitos de repollo con carne roja y verduras / Carne blanca magra
Saquets de cabdell amb carn roja i verdures / Carn blanca magra
Bags of red cabbage with meat and vegetables / Lean white meat

28

Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, manzana
Encisam, tomaca, espàrrecs, poma, pimentó
*Lettuce, tomatoes, asparagus, apple, pepper*Patatas a la riojana (chorizo, pimiento, cebolla)
Creïlles a la riojana
*Potato stew with chorizo*Emperador plancha con guisantes y maíz
Emperador planxa amb pèsols i dacs
Grilled swordfish with sautéed peas and corn

Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 742,44 Prot (g); 26,32 Ca (mg); 254,25 Fe (mg); 4,22 Vit A (µg); 0,96 B12 (µg); 3,03 Hdc (g); 102,71 Lip (g); 24,81

Cena / Sopar / Dinner

Espinacas con pasas y piñones / Carne de ave
Espinacs saltejats amb panses i pinyons / Carn d'au
Spinach with raisins and pine nuts / Poultry

29

Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria
Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota
*Lettuce, tomato, onion, cucumber, beet, carrot*Calamares andaluz y ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, zanahoria, mayonesa)
Calamars andalus i ensalada russa
*Breaded squid rings and russian salad*Paella Valenciana (arroz, pollo, judías verdes, garrofón)
Paella valenciana n
Valencian paella

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 1044,14 Prot (g); 46,3 Ca (mg); 227,48 Fe (mg); 8,48 Vit A (µg); 1,53 B12 (µg); 6,13 Hdc (g); 148,51 Lip (g); 29,78

Cena / Sopar / Dinner

Crema de zanahoria y naranja / Pescado blanco
Crema de carlota i taronja / Peix blanc
Cream of carrots and orange soup / Whitefish

30

Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria
Encisam, tomaca, olives, dacs, carlota
*Lettuce, tomato, olives, corn, carrot*Sopa minestrone (acelga, cebolla, nabo, puerro, zanahoria) con caracolas
Sopa minestrone amb caragols de pasta
*Minestrone soup with pasta*Tortilla de calabacín, zanahoria y patata con empanadilla
Trita de carabasseta, carlota i creïlla amb panadeta de tonyina
Zucchini, carrots and potatoes omelette with puff pastry

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 671,44 Prot (g); 19,83 Ca (mg); 179,9 Fe (mg); 5,97 Vit A (µg); 2,68 B12 (µg); 0,75 Hdc (g); 95,47 Lip (g); 24,1

Cena / Sopar / Dinner

Sándwich vegetal con fiambre
Sandvitx vegetal amb companatge
Sandwich with vegetable and cold meat