

## FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Piña, Kiwi  
Manzana Golden, Manzana  
Pera blanquilla, Pera conferencia  
Naranja, Mandarina

DESCARGA  
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 53

## VALOR DIFERENCIADOR



## ALERGENOS



Avenida 1ª de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)  
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevissa.com  
colevissa@colevissa.com - www.facebook.com/colevissa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan conforme a las directrices de la "Guía de menús de menajadores escolares" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se servirá pan integral un día a la semana.

Menú	Comida	1º	2º	P	S	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1	Festivo										
2	Festivo										
3	Festivo										
6	Festivo										
7	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	Sopa cocido con fideos	Pizza casera	Fruta	Sopa de verduras Carne blanca magra /Fruta	915,28	49,46g	296,01mg	7,08mg	110,46g	37,08g
8	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	Lentejas con verduras (Plato ecológico)	Tortilla de patata con "pa, tomaca i pernil"	Yogur natural valenciano	Ensalada de arroz Pescado blanco /Fruta	806,58	39,24g	311,74mg	9,84mg	97,99g	28,66g
9	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, zanahoria y pasas	Espaguetis integrales toscana (tomate, calabacín, cebolla, albahaca, queso)	Pollo al ajillo y patatas al horno	Fruta ecológica	Acelgas salteadas Pescado al limón /Fruta	728,29	34,47g	224,74mg	7,30mg	98,37g	21,65g
10	Crudités de verduras con tzatziki	Ensalada completa con sardinilla y huevo duro	Arroz al horno	Fruta	Sandwich vegetal con fiambre Carne de ave /Fruta	788,11	30,26g	251,39mg	6,07mg	85,24g	35,96g
13	Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana	Fideua de verduras, setas y soja	Calamares a la andaluz con salsa tártara casera	Fruta	Calabacín a la plancha Carne blanca magra /Fruta	878,01	35,72g	160,53mg	6,05mg	135,30g	42,62g
14	Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña	Crema de guisantes y manzana con tostones integrales	Pechuga de pollo a la plancha con patatas	Lácteo	Menestra salteada Huevos al plato con verduras /Fruta	875,80	31,72g	247,42mg	3,88mg	69,89g	52,33g
15	Ensalada ecológica de lechuga romana, escarola, tomate, maíz, pimiento y pepino	Arroz de secreto, calabaza ecológica y setas	Salmón a la provenzal con zanahoria	Fruta ecológica	Crema de remolacha Hamburguesa de garbanzos /Fruta	817,64	29,97g	135,52mg	4,51mg	102,91g	31,70g
16	Día mundial de la croqueta/ Croquetas caseras y ensalada	Potaje de garbanzos con acelgas	Tortilla de patata y cebolla con queso tronchón	Fruta	Verduras salteadas con pasta Sandwich vegetal con queso /Fruta	923,13	38,07g	483,67mg	10,52mg	107,79g	37,66g
17	Ensalada con lechuga, espárragos, tomate, nueces y pasas	Hervido valenciano (patata, judías, zanahoria y cebolla)	Albóndigas en salsa con arroz piñaf	Fruta	Brocoli con patatas Pescado al limón /Fruta	867,31	29,79g	118,50mg	3,63mg	91,69g	46,42g
20	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	Macarrones al pesto rojo	Merluza lionesa	Fruta	Crema de puerros Carne magra de cerdo /Fruta	1022,01	30,81g	217,79mg	5,06mg	98,32g	56,33g
21	Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana	Sopa cocido con fideos	Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo, verdura) con pelota	Yogurt Artesano	Menestra salteada Pescado al papillote /Fruta	837,17	61,94g	338,73mg	9,50mg	83,04g	34,65g
22	Hummus de guisantes y menta con nachos	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	Boquerones frescos enharinados con ensalada de verduras frescas	Fruta	Hervido valenciano Carne blanca magra /Fruta	826,48	36,62g	84,69mg	6,35mg	112,83g	28,64g
23	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	Crema ecológica de brócoli, coliflor, puerro, zanahoria, cebolla con tostones	Lomo mediterráneo con cous cous	Fruta ecológica	Brócoli al vapor Huevos al plato con verduras /Fruta	839,03	27,60g	180,41mg	6,82mg	91,05g	55,54g
24	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	Alubias estofadas con verduras	Delicias de merluza con mayonesa	Fruta	Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta	895,14	33,54g	225,27mg	7,73mg	96,15g	35,52g
27	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	Lentejas con zanahoria, cebolla, j. verde, patata y arroz integral	Tortilla de berenjena Tosta de ajoarriero	Fruta	Sopa de verduras Sandwich vegetal con fiambre /Fruta	811,80	33,74g	163,05mg	8,91mg	131,48g	18,20g
28	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	Espaguetis italiana (tomate, queso)	Bacalao a la koskera	Lácteo	Quiche de verduras Carne de ave /Fruta	803,51	41,06g	461,19mg	5,26mg	120,29g	38,07g
29	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate, maíz y j. verde	Garbanzos ecológicos con espinacas y zanahorias ecológicas	Chuleta de pavo a la plancha con patatas	Fruta ecológica	Sopa de verduras Pescado al limón /Fruta	941,40	48,60g	226,01mg	11,38mg	99,45g	37,86g
30	Día mundial de la paz/ Tosta integral con queso servilleta y naranja	Ensalada completa (con huevo)	Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)	Fruta	Alcachofas salteadas Tortilla de bacalao /Fruta	774,51	32,07g	338,03mg	4,62mg	98,36g	28,44g
31	Baba Ganoush (paté de berenjena)	Shorbat Feraz (sopa de verduras con caldo de pollo y pasta)	Tajine de ternera (guiso) con cous cous	Yogur árabe con fruta, miel y canela	Crema de zanahoria Carne magra de cerdo /Fruta	812,12	40,60g	339,94mg	8,03mg	137,28g	26,41g