

CEIP Emilio Lluch

usuario: emilio_lluch

contraseña: 131_emilio_lluch

Novembre - 2022 Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Pera, Caqui, Mandarina
Meló, Pruna, Taronja
Poma, Banana
Torna el suc natural !!

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 65

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassat (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275

Disposen de menús adaptats a l'edat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc. L'avaluació nutricional està basada en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la normativa vigent en cada comunitat.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.

<p>1</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Festiu</p> <p>2º</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida completa Sandvitx vegetal /Fruita</p> <p>KCAL 809,10 PROT 49,15g CA 207,85mg FE 10,68mg HDC 84,75g LIP 30,43g</p>	<p>2</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana</p> <p>2º Trita de creïlla amb formatge fresc</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida completa Sandvitx vegetal /Fruita</p> <p>KCAL 809,10 PROT 49,15g CA 207,85mg FE 10,68mg HDC 84,75g LIP 30,43g</p>	<p>3</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa d'olla (vedella, porc, au) amb verdures ECO</p> <p>2º Putxero (cigrons, pollastre, vedella, porc, verdura)</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Bròquil al vapor Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 809,58 PROT 45,95g CA 218,36mg FE 10,52mg HDC 127,90g LIP 22,28g</p>	<p>4</p> <p>E Hummus de carlota i coques de dacsca</p> <p>1º Arròs al forn</p> <p>2º Sorell a l'andalusa amb amanida</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Crema de xampinyó Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL 765,21 PROT 32,15g CA 254,31mg FE 6,03mg HDC 86,03g LIP 31,97g</p>
<p>7</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>1º Crema de pèsols i poma</p> <p>2º Hamburguesa completa amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Broquetes de verdures Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL 779,23 PROT 19,07g CA 191,14mg FE 4,59mg HDC 105,50g LIP 31,35g</p>	<p>8</p> <p>E Amanida d'enciams, tomàquet, espàrrec, pastanaga i magrana</p> <p>1º Pasta a la napolitana</p> <p>2º Lluc a la "koskera"</p> <p>P Lacti</p> <p>S Minestra saltejada Trita de ceba /Fruita</p> <p>KCAL 770,60 PROT 39,84g CA 375,44mg FE 4,79mg HDC 107,94g LIP 38,04g</p>	<p>9</p> <p>E Amanida de col</p> <p>1º Croquetes variades amb mil·luds de tomaca</p> <p>2º Arròs caldós amb rap i carxofes naturals</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida de llentilles Creïlles al gratén /Fruita</p> <p>KCAL 921,61 PROT 27,20g CA 125,78mg FE 4,06mg HDC 114,58g LIP 39,43g</p>	<p>10</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb bledes i moniato P/ECO</p> <p>2º Ous camperols amb creïlles</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Carn magra de porc /Fruita</p> <p>KCAL 786,55 PROT 32,66g CA 318,23mg FE 13,01mg HDC 102,51g LIP 27,26g</p>
<p>14</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs i mandarina</p> <p>1º Tallarins al pesto roig</p> <p>2º Escòrpora a la gallega</p> <p>P Fruita</p> <p>S Péssols amb pernil i ceba Remenat de verdures /Fruita</p> <p>KCAL 770,37 PROT 30,35g CA 199,13mg FE 7,91mg HDC 144,63g LIP 19,56g</p>	<p>15</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO</p> <p>2º Pizza als 4 formatges</p> <p>P Iogurt natural valencià</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL 867,75 PROT 43,82g CA 695,95mg FE 8,16mg HDC 113,47g LIP 27,45g</p>	<p>16</p> <p>E Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota</p> <p>1º Crema mediterrània amb verdures de temporada</p> <p>2º Llom a la mandarina amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Wok de verdures Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL 867,75 PROT 24,58g CA 142,10mg FE 6,68mg HDC 87,81g LIP 58,07g</p>	<p>17</p> <p>E Hummus de cigrons</p> <p>1º Amanida completa amb ou dur</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tajin de Verdures Albergina farcida de soja texturizada /Fruita</p> <p>KCAL 957,76 PROT 48,22g CA 335,74mg FE 8,48mg HDC 122,44g LIP 30,33g</p>
<p>21</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Guisat de creïlles i verdures de temporada</p> <p>2º Trita francesa amb formatge manxec</p> <p>P Fruita</p> <p>S Quinoa amb espècies Hamburguesa de soja /Fruita</p> <p>KCAL 878,39 PROT 23,84g CA 332,70mg FE 6,35mg HDC 86,98g LIP 48,60g</p>	<p>22</p> <p>E Encisam, tomaca, dacsca, poma, pimentó</p> <p>1º Potatge de cigrons amb espinacs</p> <p>2º Magre amb tomaca</p> <p>P Lacti</p> <p>S Carabassa i creïlla al microones Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL 790,43 PROT 47,09g CA 352,96mg FE 9,57mg HDC 83,77g LIP 30,19g</p>	<p>23</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Macarrons integral amb atún, tomaca, olives negres i formatge</p> <p>2º Abadejo al forn amb bròquil</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tosta d'hummus Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL 761,34 PROT 35,35g CA 248,00mg FE 6,25mg HDC 84,08g LIP 32,34g</p>	<p>24</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa d'olla (vedella, porc, au) amb verdures ECO</p> <p>2º Pit de pollastre a la crema amb xampinyons</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Amanida de tomata i alvocat Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 833,32 PROT 46,11g CA 199,05mg FE 7,99mg HDC 94,61g LIP 34,50g</p>
<p>28</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Filet de lluc planxa amb pèsols</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carlota adobada amb pèsols Carn magra de porc /Fruita</p> <p>KCAL 799,71 PROT 32,81g CA 160,66mg FE 5,76mg HDC 100,63g LIP 29,87g</p>	<p>29</p> <p>FESTIVAL DE LA MÚSICA Simfonia vegetal</p> <p>1º Sopa d'estrelletes</p> <p>2º Pollastre al rock'n roll amb creïlles</p> <p>P Postre de Sta Cecília</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix al papillote /Fruita</p> <p>KCAL 967,31 PROT 42,03g CA 131,68mg FE 5,87mg HDC 96,61g LIP 56,84g</p>	<p>30</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Llentilles a la jardineria amb poma P/ECO</p> <p>2º Trita de creïlla i pa amb oli, sal i pebre roig</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Carxofes saltejades "Fajita" /Fruita</p> <p>KCAL 874,07 PROT 35,95g CA 212,11mg FE 11,46mg HDC 128,71g LIP 24,77g</p>	<p>11</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa d'au amb estrelletes</p> <p>2º Pollastre rostit al forn amb panolla</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Peix al papillote /Fruita</p> <p>KCAL 805,60 PROT 40,54g CA 119,12mg FE 5,34mg HDC 99,40g LIP 38,08g</p>
<p>18</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Mongetes amb xoriço</p> <p>2º Ragout de gall d'indi amb cous cous</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Bullit valencià Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL 770,06 PROT 35,35g CA 203,43mg FE 8,63mg HDC 95,95g LIP 29,02g</p>	<p>25</p> <p>E Tomaca natural i formatge fresc</p> <p>1º Calamars a l'andalusa (cassolà) amb salsa tàrtara casolana</p> <p>2º Olleta il·licitana</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Ou /Fruita</p> <p>KCAL 805,40 PROT 37,25g CA 370,89mg FE 6,79mg HDC 98,39g LIP 28,83g</p>		

CEIP Emilio Lluch

usuario: emilio_lluch

contraseña: 131_emilio_lluch

Noviembre - 2022 Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Caqui, Mandarina
Melón, Ciruela, Naranja
Manzana, Banana

Vuelve el zumo natural !!

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 65

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avd. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisado por la nutricionista
colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los
comensales, razones éticas, alergias y otras patologías
etc. La evaluación nutricional está basada en el grupo de
edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las
directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está disponible
en la cocina y en la dirección del centro.

<p>1</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 809,10 PROT 49,15g CA 207,85mg FE 10,68mg HDC 84,75g LIP 30,43g</p> <p>Ensalada completa Sandwich vegetal /Fruta</p>	<p>2</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Lentejas a la hortelana</p> <p>2º Tortilla de patata con queso fresco</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 809,10 PROT 49,15g CA 207,85mg FE 10,68mg HDC 84,75g LIP 30,43g</p> <p>Ensalada completa Sandwich vegetal /Fruta</p>	<p>3</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ECO</p> <p>2º Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo, verdura)</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 809,58 PROT 45,95g CA 218,36mg FE 10,52mg HDC 127,90g LIP 22,28g</p> <p>Brócoli al vapor Pescado al limón /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E Hummus de zanahoria y tortitas de maíz</p> <p>1º Arroz al horno</p> <p>2º Jurel a la andaluza con ensalada</p> <p>P Yogur Artesano</p> <p>KCAL 765,21 PROT 32,15g CA 254,31mg FE 6,03mg HDC 86,03g LIP 31,97g</p> <p>Crema de champiñón Carne de ave /Fruta</p>	
<p>7</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>1º Crema de guisantes y manzana</p> <p>2º Hamburguesa completa con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 779,23 PROT 19,07g CA 191,14mg FE 4,59mg HDC 105,50g LIP 31,35g</p> <p>Brochetas de verduras Pescado azul /Fruta</p>	<p>8</p> <p>E Ensalada de lechugas, tomate, espárrago, zanahoria y granada</p> <p>1º Hélices a la napolitana</p> <p>2º Merluza a la koskera</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 770,60 PROT 39,84g CA 375,44mg FE 4,79mg HDC 107,94g LIP 38,04g</p> <p>Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p>	<p>9</p> <p>E Ensalada de col</p> <p>1º Croquetas variadas con milhojas de tomate</p> <p>2º Arroz caldoso con rape y alcachofas naturales</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 921,61 PROT 27,20g CA 125,75mg FE 4,06mg HDC 114,58g LIP 39,43g</p> <p>Ensalada de lentejas Patatas al gratén /Fruta</p>	<p>10</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Garbanzos con acelgas y boniato P/ECO</p> <p>2º Huevos camperos con patatas</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 786,55 PROT 32,66g CA 318,23mg FE 13,01mg HDC 102,51g LIP 27,26g</p> <p>Calabacín a la plancha Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Sopa de ave con estrellitas</p> <p>2º Pollo asado con mazorca de maíz</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 805,60 PROT 40,54g CA 119,12mg FE 5,34mg HDC 99,40g LIP 38,08g</p> <p>Judías verdes salteadas Pescado al papillote /Fruta</p>
<p>14</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos y mandarina</p> <p>1º Tallarines al pesto rojo</p> <p>2º Gallineta a la gallega</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 770,37 PROT 30,35g CA 199,13mg FE 7,91mg HDC 144,63g LIP 19,56g</p> <p>Guisantes con cebolla y jamón Revuelto de verduras /Fruta</p>	<p>15</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>2º Pizza a los 4 quesos</p> <p>P Yogur natural valenciano</p> <p>KCAL 867,32 PROT 43,82g CA 695,95mg FE 8,16mg HDC 113,47g LIP 27,45g</p> <p>Chips de boniato al horno Carne de ave /Fruta</p>	<p>16</p> <p>E Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria</p> <p>1º Crema mediterránea con verduras de temporada</p> <p>2º Lomo a la mandarina con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 867,75 PROT 24,58g CA 142,10mg FE 6,68mg HDC 87,81g LIP 58,07g</p> <p>Wok de verduras Pescado azul /Fruta</p>	<p>17</p> <p>E Hummus de garbanzos</p> <p>1º Ensalada completa con huevo duro</p> <p>2º Paella valenciana con pollo de campo</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 957,76 PROT 48,22g CA 335,74mg FE 6,48mg HDC 122,44g LIP 30,33g</p> <p>Tajin de Verduras Berenjena rellena de soja texturizada /Fruta</p>	<p>18</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Alubias con chorizo</p> <p>2º Ragout de pavo con cous cous</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 770,06 PROT 35,35g CA 203,43mg FE 8,63mg HDC 95,95g LIP 29,02g</p> <p>Hervido valenciano Pescado blanco /Fruta</p>
<p>21</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Guisado de patatas y verduras de temporada</p> <p>2º Tortilla francesa con queso manchego</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 878,39 PROT 23,84g CA 332,70mg FE 6,35mg HDC 86,98g LIP 48,60g</p> <p>Quinoa con especias Hamburguesa de soja /Fruta</p>	<p>22</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana</p> <p>1º Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>2º Magro con tomate</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 790,43 PROT 47,09g CA 352,96mg FE 9,57mg HDC 83,77g LIP 30,19g</p> <p>Calabaza y patata al microondas Pescado blanco /Fruta</p>	<p>23</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Macarrones integrales con tapenade (atún, tomate, aceituna negra, queso)</p> <p>2º Bacalao al horno con brócoli</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 761,34 PROT 35,35g CA 248,00mg FE 6,25mg HDC 84,08g LIP 32,34g</p> <p>Tosta de hummus Carne blanca /Fruta</p>	<p>24</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ECO</p> <p>2º Pechuga de pollo a la crema con champiñones</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 833,32 PROT 46,11g CA 199,05mg FE 7,99mg HDC 94,61g LIP 34,50g</p> <p>Ensalada de tomate y aguacate Pescado al limón /Fruta</p>	<p>25</p> <p>E Tomate natural y queso fresco valenciano</p> <p>1º Calamares a la andaluza (rebozado casero) con salsa tártara casera</p> <p>2º Olleta ilicitana</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 805,40 PROT 37,25g CA 370,89mg FE 6,79mg HDC 98,39g LIP 28,83g</p> <p>Menestra salteada Huevo /Fruta</p>
<p>28</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Filete de merluza plancha con guisantes</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 799,71 PROT 32,81g CA 160,66mg FE 5,76mg HDC 100,63g LIP 29,87g</p> <p>Zanahoria aliñada con guisantes Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>29</p> <p>E FESTIVAL DE LA MÚSICA Sinfonía vegetal</p> <p>1º Sopa de pentagrama</p> <p>2º Pollo al rock'n roll con patatas</p> <p>P Postre de Sta Cecilia</p> <p>KCAL 967,31 PROT 42,03g CA 131,68mg FE 5,87mg HDC 96,61g LIP 56,84g</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>30</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Lentejas a la jardinera con manzana P/ECO</p> <p>2º Tortilla de patata "i pa amb oli, sal i pebre roig"</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 874,07 PROT 35,95g CA 212,11mg FE 11,46mg HDC 128,71g LIP 24,77g</p> <p>Alcachofas salteadas Fajita /Fruta</p>		