

CEIP CARRASQUER

usuario: carrasquer
contraseña: 1497_carrasquer

Desembre - 2025 MENU MENSUAL
CARRASQUER

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1497

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1^a de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (València)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disposen de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes,
al·lèrgies, celiaquia, etc. L'avaluació nutricional es basa
en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord
amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors
escolars" de la Generalitat Valenciana.

La informació sobre els al·lèrgogens està disponible en
la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral
un dia a la setmana.

1 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 779,75 PROT 30,60g CA 205,80mg FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g 1º Espaguetis a la italiana CA 30,60g FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g 2º Lluç a la provençal amb carxofes CA 30,60g FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g P Fruita CA 30,60g FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g S Crema de carabasseta Carn blanca /Fruita	2 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 874,99 PROT 26,17g CA 221,05mg FE 7,86mg HDC 93,73g LIP 44,99g 1º Mongetes amb xoriç CA 26,17g FE 7,86mg HDC 93,73g LIP 44,99g 2º Coca de titaina valenciana CA 26,17g FE 7,86mg HDC 93,73g LIP 44,99g P Fruita CA 26,17g FE 7,86mg HDC 93,73g LIP 44,99g S Cous cous amb especes Truita de creïlla i ceba /Fruita	3 E Ensalada fresca ecològica KCAL 792,62 PROT 45,33g CA 286,08mg FE 5,61mg HDC 95,66g LIP 35,60g 1º Sopa d'au amb verdres ecològiques CA 45,33g FE 5,61mg HDC 95,66g LIP 35,60g 2º Pollo a l'ast amb creïlles rostides al pebre roig CA 45,33g FE 5,61mg HDC 95,66g LIP 35,60g P Iogurt CA 45,33g FE 5,61mg HDC 95,66g LIP 35,60g S Bajoqueta saltejada Peix blanc /Fruita	4 E Ensalada fresca ecològica KCAL 984,00 PROT 24,54g CA 143,25mg FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 2º Bunyols de bacallà amb salsa tàrtara cassolana CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g P Fruita ECO CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g S Panolla amb sal Carn d'au /Fruita	5 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 985,65 PROT 42,74g CA 228,60mg FE 10,28mg HDC 88,06g LIP 30,11g 1º Potatge de cigrons amb espinacs CA 42,74g FE 10,28mg HDC 88,06g LIP 30,11g 2º Magre amb tomaca CA 42,74g FE 10,28mg HDC 88,06g LIP 30,11g P Fruita CA 42,74g FE 10,28mg HDC 88,06g LIP 30,11g S Minestra saltejada Peix a la llima /Fruita
8 E Festiu KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º Festiu CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º Festiu CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P Festiu CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S Festiu	9 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º Llenties a l'hortolana CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º Truita de creïlla i pa amb oli i pebre roig CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P Fruita CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S Tosta d'humus Carn roja magra /Fruita	10 E Ensalada fresca ecològica KCAL 770,58 PROT 47,45g CA 359,46mg FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g 1º Sopa de putxero amb verdres ECO CA 47,45g FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g 2º Putxero CA 47,45g FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g P Iogurt CA 47,45g FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g S Espinacs saltejats Peix al papillote /Fruita	11 E Hummus de chirivía KCAL 866,45 PROT 38,26g CA 212,65mg FE 10,86mg HDC 104,05g LIP 33,18g 1º Amanida completa amb sardines i ou dur CA 38,26g FE 10,86mg HDC 104,05g LIP 33,18g 2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca) CA 38,26g FE 10,86mg HDC 104,05g LIP 33,18g P Fruita ECO CA 38,26g FE 10,86mg HDC 104,05g LIP 33,18g S Xips de moniato al forn Hamburguesa de soja /Fruita	12 E Ensalada fresca ecològica KCAL 947,61 PROT 36,50g CA 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g 1º Crema dubarry (coliflor i fesols) amb tostons integrals CA 36,50g FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g 2º Rel·lom al forn amb cous cous CA 36,50g FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g P Fruita CA 36,50g FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g S Creïlles cuites Peix blau /Fruita
15 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 915,68 PROT 33,77g CA 343,07mg FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g 1º Macarrons a la piemontesa CA 33,77g FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g 2º Abadejo amb mussolina d'all CA 33,77g FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g P Fruita CA 33,77g FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g S Sopa de quinoa Carn d'au /Fruita	16 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 810,88 PROT 36,45g CA 289,73mg FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g 1º Llenties amb verdres i moniato P/ECO CA 36,45g FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g 2º Llonganisses amb tomaca CA 36,45g FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g P Iogurt CA 36,45g FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g S Wok de verdres Peix blanc /Fruita	17 E Amanida de col KCAL 809,56 PROT 25,81g CA 161,38mg FE 6,02mg HDC 120,04g LIP 25,00g 1º Arròs melós de rap i coliflor CA 25,81g FE 6,02mg HDC 120,04g LIP 25,00g 2º Truita de creïlla amb pernil CA 25,81g FE 6,02mg HDC 120,04g LIP 25,00g P Fruita ECO CA 25,81g FE 6,02mg HDC 120,04g LIP 25,00g S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn magra de porc /Fruita	18 E Ensalada fresca ecològica KCAL 832,46 PROT 34,12g CA 171,34mg FE 7,52mg HDC 92,90g LIP 36,37g 1º Crema de cigrons i carabassa rostida amb tostons integrals CA 34,12g FE 7,52mg HDC 92,90g LIP 36,37g 2º Pollastre rostit amb panolla de dacsa (Infantil: dacsa saltada) CA 34,12g FE 7,52mg HDC 92,90g LIP 36,37g P Fruita CA 34,12g FE 7,52mg HDC 92,90g LIP 36,37g S Carabassa i creïlla al microones Peix blanc /Fruita	19 E Ensalada fresca ecològica KCAL 847,64 PROT 36,39g CA 226,00mg FE 3,40mg HDC 73,55g LIP 46,32g 1º Canelons gratinats CA 36,39g FE 3,40mg HDC 73,55g LIP 46,32g 2º Maire enfarinat amb bròquil ECO CA 36,39g FE 3,40mg HDC 73,55g LIP 46,32g P Fruita CA 36,39g FE 3,40mg HDC 73,55g LIP 46,32g S Broquetes de verdres Remenat d'alls tendres /Fruita
22 E MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S MENÚ ESPECIAL DE NADAL	22 E MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S MENÚ ESPECIAL DE NADAL	22 E MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S MENÚ ESPECIAL DE NADAL	22 E MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S MENÚ ESPECIAL DE NADAL	22 E MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P MENÚ ESPECIAL DE NADAL CA 32,54g FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S MENÚ ESPECIAL DE NADAL

CEIP CARRASQUER

usuario: carrasquer
contraseña: 1497_carrasquer

Diciembre - 2025 MENU MENSUAL
CARRASQUER

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1497

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

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 pre-
paran conforme a las directrices de la "Guía de menús
de menajadors escolars" 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.

1	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 779,75 PROT 30,60g CA 205,80mg FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g
	1º	Espaguetis a la italiana	
	2º	Merluza a la provenzal con alcachofas	
	P	Fruta	
S		Crema de calabacín Carne blanca /Fruta	

2	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 874,99 PROT 26,17g CA 221,05mg FE 7,86mg HDC 93,73g LIP 44,99g
	1º	Habichuelas con chorizo	
	2º	Coca de titaina valenciana	
	P	Fruta	
S		Cous cous con especias Tortilla de patata y cebolla /Fruta	

3	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 792,62 PROT 45,33g CA 286,08mg FE 5,61mg HDC 95,66g LIP 35,60g
	1º	Sopa de ave con verduras ecológicas	
	2º	Pollo a l'ast con patatas asadas al pimentón	
	P	Yogur	
S		Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta	

4	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 984,00 PROT 24,54g CA 143,25mg FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g
	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	
	2º	Buñuelos de bacalao con salsa tártara casera	
	P	Fruta ECO	
S		Mazorca de maíz con sal Carne de ave /Fruta	

5	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 785,65 PROT 42,74g CA 228,60mg FE 10,28mg HDC 88,06g LIP 30,11g
	1º	Potaje de garbanzos con espinacas	
	2º	Magro con tomate	
	P	Fruta	
S		Menestra salteada Pescado al limón /Fruta	

8	E		KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g
	1º	Festivo	
	2º		
	P		
S			

9	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g
	1º	Lentejas a la hortelana	
	2º	Tortilla de patata y pan con aceite y pimentón	
	P	Fruta	
S		Tosta de hummus Carne roja magra /Fruta	

10	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 770,58 PROT 47,45g CA 359,46mg FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g
	1º	Sopa de cocido con verduras ECO	
	2º	Cocido completo	
	P	Yogur	
S		Espinacas salteadas Pescado al papillote /Fruta	

11	E	Hummus de chirivía	KCAL 866,45 PROT 38,26g CA 212,65mg FE 10,86mg HDC 104,05g LIP 33,18g
	1º	Ensalada completa con sardinilla y huevo duro	
	2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate)	
	P	Fruta ECO	
S		Chips de boniato al horno Hamburguesa de soja /Fruta	

12	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 947,61 PROT 36,50g CA 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g
	1º	Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones integrales	
	2º	Solomillo al horno con cous cous	
	P	Fruta	
S		Patatas cocidas Pescado azul /Fruta	

15	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 915,68 PROT 33,77g CA 343,07mg FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g
	1º	Caracolas a la piamontesa	
	2º	Abadejo con muselina de ajo	
	P	Fruta	
S		Sopa de quinoa Carne de ave /Fruta	

16	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 810,88 PROT 36,45g CA 289,73mg FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g
	1º	Lentejas con verduras y boniato P/ECO	
	2º	Longanizas con tomate	
	P	Yogur	
S		Wok de verduras Pescado blanco /Fruta	

17	E	Ensalada de col	KCAL 809,56 PROT 25,81g CA 161,38mg FE 6,02mg HDC 120,04g LIP 25,00g
	1º	Arroz meloso de rape y coliflor	
	2º	Tortilla de patata con jamón serrano	
	P	Fruta ECO	
S		Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne magra de cerdo /Fruta	

18	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 832,46 PROT 34,12g CA 171,34mg FE 7,52mg HDC 92,90g LIP 36,37g
	1º	Crema de garbanzos y calabaza asada con tostones integrales	
	2º	Pollo asado con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)	
	P	Fruta	
S		Calabaza y patata al microondas Pescado blanco /Fruta	

19	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 847,64 PROT 36,39g CA 226,00mg FE 73,55g HDC 46,32g
	1º	Canelones gratinados	
	2º	Bacaladilla enharinada con brócoli ECO	
	P	Fruta	
S		Brochetas de verduras Revuelto de ajos tiernos /Fruta	

22	E		KCAL CA FE HDC LIP
	1º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	
	2º		
	P		
S			

	E		KCAL CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
S			

	E		KCAL CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
S			

	E		KCAL CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
S			

	E		KCAL CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
S			

	E		KCAL CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
S			

	E		KCAL CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
S			

	E		KCAL CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
S			

	E		KCAL CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
S			

	E		KCAL CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
S			