

CEIP Alejandra Soler

usuario: alejandra\_soler

contraseña: 1174\_alejandra\_soler

Gener - 2025 Basal

## FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma  
Pera, Persimon  
Mandarina

DESCARREGA'T  
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1174

## 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><b>E</b></p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>E</b></p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>   | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>1</b></p> <p><b>E</b></p> <p>1º Festiu</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>2</b></p> <p><b>E</b></p> <p>1º Festiu</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>3</b></p> <p><b>E</b></p> <p>1º Festiu</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>   | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> |
| <p><b>6</b></p> <p><b>E</b></p> <p>1º Festiu</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>   | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>7</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Macarrons integrals amb tonyina i tomaca</p> <p>2º Lluç amb salsa verda amb bròquil</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Carabasseta a la planxa<br/>Carn blanca magra /Fruita</p>       | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>8</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema de remolatxa i coliflor amb tostons integrals</p> <p>2º Pollastre al forn amb carlota</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Broquetes de verdures<br/>Peix a la llima /Fruita</p> | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>9</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Hummus de cigrons i tomaca seca amb pics de pa</p> <p>1º Arròs de secret y bolets</p> <p>2º Truita de creïlla amb formatge fresc</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Péssols amb penill i ceba<br/>Carn d'au /Fruita</p> | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>10</b></p> <p><b>DIA VERD</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana P/ECO</p> <p>2º Mandonguilles vegetals amb lluçets</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Minestra saltejada<br/>Ou /Fruita</p>                              | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> |
| <p><b>13</b></p> <p><b>DIA VERD</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema dubarry (coliflor i fesols)</p> <p>2º Coca casolana de taitana</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Verdurites estofades amb pollastre<br/>Peix blanc /Fruita</p> | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>14</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara</p> <p>2º Fideuà de verdures, bolets i soja</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Graellada de verdures<br/>Carn blanca magra /Fruita</p> | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>15</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb hortalisses</p> <p>2º Llomello a la taronja amb cous cous</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Wok de verdures<br/>Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita</p>          | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>16</b></p> <p><b>DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Croquetes</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ecològiques</p> <p>2º Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles</p> <p>P Lacti</p> <p>S Tosta d'hummus<br/>Peix blau /Fruita</p>      | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>17</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Filet de lluç planxa amb carlota al vapor</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Albergínia gratinada al forn<br/>Carn roja magra /Fruita</p>                      | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> |
| <p><b>20</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Espaguetis integrals bolonyesa</p> <p>2º Bacallà lactonesa</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Cous cous amb especies<br/>Carn d'au /Fruita</p>   | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>21</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Fesols blancs amb carabassa i carlota</p> <p>2º Pit de pollastre a la crema amb creïlles</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Sopa juliana<br/>Peix blanc /Fruita</p>                   | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>22</b></p> <p><b>E</b></p> <p>1º Festiu</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>   | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>23</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>2º Llom en salsa amb carlota</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Carabasseta a la planxa<br/>Peix a la llima /Fruita</p>                                 | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>24</b></p> <p><b>DIA VERD</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Xips de remolatxa</p> <p>1º Olleta alacantina (llegums, verdura, arròs, creïlla)</p> <p>2º Truita de creïlla amb amanida ecològica</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Espinacs saltejats<br/>Carn blanca /Fruita</p> | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> |
| <p><b>27</b></p> <p><b>DIA VERD</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Llentilles estofades amb verdures de temporada</p> <p>2º Truita de creïlla amb samfaina</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Escalivada<br/>Carn d'au /Fruita</p>       | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>28</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema festival de llegums P/ECO</p> <p>2º Goulash de magre amb arròs pilaf</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Verdures saltejades amb arròs<br/>Peix blanc /Fruita</p>                | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>29</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Caragols de mar a la napolitana</p> <p>2º Crunch de tonyina amb verdures thai</p> <p>P Iogurt valencià</p> <p>S Torrada de verdures gratinades<br/>Carn blanca /Fruita</p>               | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>30</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>1º Amanida completa amb sardines</p> <p>2º Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Panolla amb sal<br/>Remenat d'alls tendres /Fruita</p>       | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p><b>31</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado</p> <p>2º Llonganisses amb faves</p> <p>P Fruita ECO/proximitat</p> <p>S Xips de moniato al forn<br/>Peix blanc /Fruita</p>                            | <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> |



CEIP Alejandra Soler

usuario: alejandra\_soler

contraseña: 1174\_alejandra\_soler

Enero - 2025 Basal

## FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana  
Pera, Persimon  
Mandarina

DESCARGA  
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1174

## VALOR DIFERENCIADOR



## ALERGENOS



Avda. 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.

| Menú | Comida   | Postre  | Fruta   | Alérgenos            | Valor Nutricional  |
|------|--|---|---|----------------------|--|
| 1    | Festivo  |   |   |                      | KCAL 813,84<br>PROT 32,71g<br>CA 210,50mg<br>FE 6,86mg<br>HDC 97,77g<br>LIP 22,19g   |
| 2    | Festivo  |   |   |                      | KCAL 1002,18<br>PROT 37,74g<br>CA 214,54mg<br>FE 7,75mg<br>HDC 140,56g<br>LIP 32,18g |
| 3    | Festivo  |   |   |                      | KCAL 857,24<br>PROT 54,01g<br>CA 162,34mg<br>FE 10,67mg<br>HDC 121,10g<br>LIP 27,55g |
| 6    | Festivo  |   |   |                      | KCAL 813,84<br>PROT 32,71g<br>CA 210,50mg<br>FE 6,86mg<br>HDC 97,77g<br>LIP 22,19g   |
| 7    | Ensalada fresca ecológica                          | Macarrones integrales con atún y tomate               | Merluza en salsa verde con brócoli                      | Fruta ECO/proximidad | Calabacín a la plancha<br>Carne blanca magra /Fruta                                  |
| 8    | Ensalada fresca ecológica                          | Crema de remolacha y coliflor con tostones integrales | Pollo al horno con zanahoria                            | Fruta ECO/proximidad | Brochetas de verduras<br>Pescado al limón /Fruta                                     |
| 9    | Hummus de garbanzos y tomate seco con picos de pan | Arroz de secreto y calabaza                           | Tortilla de patata con queso fresco                     | Fruta ECO/proximidad | Guisantes con cebolla y jamón<br>Carne de ave /Fruta                                 |
| 10   | <b>DÍA VERDE</b><br>Ensalada fresca ecológica      | Lentejas a la hortelana P/ECO                         | Albóndigas vegetales con lacitos                        | Fruta ECO/proximidad | Menestra salteada<br>Huevo /Fruta  |
| 13   | <b>DÍA VERDE</b><br>Ensalada fresca ecológica      | Crema dubarry (coliflor y alubias)                    | Coca casera de titaina                                  | Fruta ECO/proximidad | Verduras estofadas con pollo<br>Pescado blanco /Fruta                                |
| 14   | Ensalada fresca ecológica                          | Calamares enharinados caseros con salsa tártara       | Fideua de verduras, setas y soja                        | Fruta ECO/proximidad | Parrillada de verduras<br>Carne blanca magra /Fruta                                  |
| 15   | Ensalada fresca ecológica                          | Garbanzos con hortalizas                              | Lomo a la naranja con cous cous                         | Fruta ECO/proximidad | Wok de verduras<br>Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta                        |
| 16   | <b>DÍA MUNDIAL DE LA CROQUETA</b><br>Croquetas     | Sopa de puchero con verduras ecológicas               | Alitas de pollo a la bbq con patatas                    | Lácteo               | Tosta de hummus<br>Pescado azul /Fruta   |
| 17   | Ensalada fresca ecológica                          | Arroz a la cubana (tomate y huevo)                    | Filete de merluza plancha con zanahoria fresca al vapor | Fruta ECO/proximidad | Berenjena gratinada al horno<br>Carne roja magra /Fruta                              |
| 20   | Ensalada fresca ecológica                          | Espaguetis integrales boloñesa                        | Bacalao lactonesa                                       | Fruta ECO/proximidad | Cous cous con especias<br>Carne de ave /Fruta  |
| 21   | Ensalada fresca ecológica                          | Alubias blancas con calabaza y zanahoria              | Pechuga pollo a la crema con patatas                    | Fruta ECO/proximidad | Sopa juliana<br>Pescado blanco /Fruta  |
| 22   | Festivo  |   |   |                      |  |
| 23   | Ensalada fresca ecológica                          | Sopa de cocido con verduras ECO                       | Lomo en salsa con zanahoria                             | Yogur Artesano       | Calabacín a la plancha<br>Pescado al limón /Fruta                                    |
| 24   | <b>DÍA VERDE</b><br>Chips de remolacha             | Olleta alicantina (legumbres, verdura, arroz, patata) | Tortilla de patata con ensalada ecológica               | Fruta ECO/proximidad | Espinacas salteadas<br>Carne blanca /Fruta   |
| 27   | <b>DÍA VERDE</b><br>Ensalada fresca ecológica      | Lentejas estofadas con verduras de temporada          | Tortilla de patata con pisto                            | Fruta ECO/proximidad | Escalivada<br>Carne de ave /Fruta  |
| 28   | Ensalada fresca ecológica                          | Crema festival de legumbres P/ECO                     | Goulash de magro con arroz pilaf                        | Fruta ECO/proximidad | Verduras salteadas con arroz<br>Pescado blanco /Fruta                                |
| 29   | Ensalada fresca ecológica                          | Caracolas a la napolitana                             | Crunch de atún con verduras thai                        | Yogur valenciano     | Tosta de verduras gratinadas<br>Carne blanca /Fruta                                  |
| 30   | Hummus de garbanzos                                | Ensalada completa con sardinilla                      | Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo       | Fruta ECO/proximidad | Mazorca de maíz con sal<br>Revuelto de ajos tiernos /Fruta                           |
| 31   | Ensalada fresca ecológica                          | Guisado de patatas y verduras de temporada con majado | Longanizas con habas                                    | Fruta ECO/proximidad | Chips de boniato al horno<br>Pescado blanco /Fruta                                   |