

CEIP Vil·la Romana

usuario: vila_romana

contraseña: 133_vila_romana

Octubre - 2024 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Pera, Poma
Banana, Kiwi
Persimon

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 133

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 Amanida fresca ecològica 830,40 KCAL PROT</p> <p>1º Ous farcits 36,77g CA FE 175,95mg</p> <p>2º Arròs de tardor (secret, bolets i carabassa) 7,05mg HDC 88,77g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 36,76g</p> <p>S Bajoqueta saltejada Tosta d'humus /Fruita</p> | <p>2</p> <p>E Amanida fresca ecològica 925,78 KCAL PROT</p> <p>1º Crema festival de llegums amb cruïent de blat 43,73g CA FE 365,50mg</p> <p>2º Llomello a la planxa amb pimentó italià 1,29mg HDC 111,57g LIP</p> <p>P Lacti 45,27g</p> <p>S Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Peix a la llima /Fruita</p> | <p>3</p> <p>E Amanida fresca ecològica 800,44 KCAL PROT</p> <p>1º Canelons gratinats amb beixamel 37,08g CA FE 259,66mg</p> <p>2º Gallineta a la marinera 4,68mg HDC 79,51g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 37,87g</p> <p>S Sopa minestrone Remenat de pèsols amb pernil /Fruita</p> | <p>4</p> <p>E DIA DELS ANIMALS Amanida fresca ecològica 817,88 KCAL PROT</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO 31,80g CA FE 212,35mg</p> <p>2º Pepito valencià casolà 9,64mg HDC 123,37g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 23,14g</p> <p>S Bullit valencià Curri de pollastre i carlota /Fruita</p> | |
| <p>7</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica 916,06 KCAL PROT</p> <p>1º Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge 32,31g CA FE 461,53mg</p> <p>2º Truita paisana amb pa, oli i pebre roig 8,12mg HDC 115,90g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 36,49g</p> <p>S Carabasseta a la planxa Carn d'au /Fruita</p> | <p>8</p> <p>E Amanida fresca ecològica 796,61 KCAL PROT</p> <p>1º Sopa d'au amb verdures ecològiques 40,92g CA FE 127,65mg</p> <p>2º Pollastre rostit amb creïlles 5,79mg HDC 105,65g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 34,19g</p> <p>S Xampinyons gratinats Peix blau /Fruita</p> | <p>9</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> | <p>10</p> <p>E Hummus de cigrons amb bastons 854,91 KCAL PROT</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) 34,81g CA FE 287,93mg</p> <p>2º Abadeget arrebossat amb amanida ecològica 5,42mg HDC 103,42g LIP</p> <p>P Iogurt valencià 32,92g</p> <p>S Bròquil al vapor Carn blanca magra /Fruita</p> | <p>11</p> <p>E Amanida fresca ecològica 800,42 KCAL PROT</p> <p>1º Cigrons amb verdures 37,03g CA FE 252,66mg</p> <p>2º Rellom de porc en salsa amb cous cous 0,26mg HDC 120,16g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 22,03g</p> <p>S Wok de verdures Peix a la llima /Fruita</p> |
| <p>14</p> <p>E Amanida fresca ecològica 807,11 KCAL PROT</p> <p>1º Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega 31,39g CA FE 469,57mg</p> <p>2º Llonganisses amb samfaina 5,12mg HDC 67,93g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 46,43g</p> <p>S Taboule de couscous Peix a la llima /Fruita</p> | <p>15</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica 916,37 KCAL PROT</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO 37,83g CA FE 334,03mg</p> <p>2º PIZZERO 8,12mg HDC 144,66g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 21,28g</p> <p>S Crema de porro "Fajita" casolana /Fruita</p> | <p>16</p> <p>E Amanida fresca ecològica 761,49 KCAL PROT</p> <p>1º Pasta a la italiana 35,60g CA FE 385,37mg</p> <p>2º Rodanxa de lluç amb bajoquetes 4,97mg HDC 110,17g LIP</p> <p>P Lacti 34,07g</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn blanca /Fruita</p> | <p>17</p> <p>E Amanida fresca ecològica 769,44 KCAL PROT</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO 44,34g CA FE 207,35mg</p> <p>2º Pit de pollastre a la crema amb xampinyons 9,22mg HDC 98,11g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 23,03g</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix al papillote /Fruita</p> | <p>18</p> <p>E Hummus d'albergínia amb rosquilletes 1000,96 KCAL PROT</p> <p>1º Entremesos variats 43,26g CA FE 293,15mg</p> <p>2º Arròs del senyoret 10,14mg HDC 127,20g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 35,36g</p> <p>S Verdutres estofades amb pollastre Ous al plat /Fruita</p> |
| <p>21</p> <p>E Amanida fresca ecològica 805,42 KCAL PROT</p> <p>1º Bullit valencià (Infantil: Puré de bullit) 30,38g CA FE 175,81mg</p> <p>2º Goulash de magre amb arròs pilaf 6,50mg HDC 104,72g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 30,04g</p> <p>S Panolla amb sal Peix blau /Fruita</p> | <p>22</p> <p>E Amanida fresca ecològica 814,83 KCAL PROT</p> <p>1º Macarrons integrals genovesa (xampinyó, bacon, tomaca) 29,10g CA FE 222,11mg</p> <p>2º Bacallà lactonesa amb carlota al vapor 7,12mg HDC 109,51g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 29,48g</p> <p>S Minestra saltejada Truita de ceba /Fruita</p> | <p>23</p> <p>E Amanida fresca ecològica 839,07 KCAL PROT</p> <p>1º Sopa d'olla 59,97g CA FE 353,93mg</p> <p>2º Bullit complet (carn, cigrons, creïlla, verdures) amb pilota 9,41mg HDC 94,22g LIP</p> <p>P Iogurt Artesà 35,45g</p> <p>S Bajoqueta saltejada Peix blanc /Fruita</p> | <p>24</p> <p>E Amanida fresca ecològica 946,57 KCAL PROT</p> <p>1º Arròs amb bledes 30,61g CA FE 228,63mg</p> <p>2º Calamars andalusa (arrebossat casolà) amb salsa tàrtara 7,52mg HDC 95,15g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 49,30g</p> <p>S Crema d'albergínia i formatge d'untar Carn magra de porc /Fruita</p> | <p>25</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica 821,65 KCAL PROT</p> <p>1º Llentilles pardines estofades P/ECO 38,23g CA FE 185,30mg</p> <p>2º Ous a l'orn amb samfaina 10,83mg HDC 84,89g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 36,61g</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Lasanya de carabasseta /Fruita</p> |
| <p>28</p> <p>E Amanida fresca ecològica 799,35 KCAL PROT</p> <p>1º Crema de carabassa i moniato torrat P/ECO amb tostons 25,17g CA FE 192,00mg</p> <p>2º Mandonguilles vegetals a la jardineria 5,06mg HDC 128,46g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 21,46g</p> <p>S Tomata amb tonyina, ou dur i olives Remenat d'all tendres /Fruita</p> | <p>29</p> <p>E Amanida fresca ecològica 817,88 KCAL PROT</p> <p>1º Potatge de cigrons amb espinacs 39,41g CA FE 228,62mg</p> <p>2º Aletes de pollastre amb creïlles 10,15mg HDC 104,07g LIP</p> <p>P Fruita ECO/proximitat 27,80g</p> <p>S Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita</p> | <p>30</p> <p>E DIA VERD Hummus de cigrons con nachos 839,06 KCAL PROT</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro 51,37g CA FE 349,21mg</p> <p>2º Truita francesa amb amanida ecològica 2,70mg HDC 125,31g LIP</p> <p>P Lacti 38,99g</p> <p>S Couscous amb carabasseta i ceba Carn blanca /Fruita</p> | <p>31</p> <p>E HALLOWEEN Torrada de Frankenstein (Torrada de guacamole) 976,72 KCAL PROT</p> <p>1º Arròs negre 31,23g CA FE 125,03mg</p> <p>2º Carn de zombi amb sang (Escalopa amb tomaca) 5,67mg HDC 122,47g LIP</p> <p>P Taüt de xocolata 49,77g</p> <p>S Tajin de Verdures Peix al papillote /Fruita</p> | <p>32</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> |

CEIP Vil·la Romana

usuario: vila_romana

contraseña: 133_vila_romana

Octubre - 2024 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Manzana
Banana, Kiwi
Persimon

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 133

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.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>1</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 830,40 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Huevos rellenos 36,77g 175,95mg</p> <p>2º Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza) 7,05mg 88,77g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 36,76g</p> <p>Judías verdes salteadas Tosta de hummus /Fruta</p> | <p>2</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 925,78 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Crema festival de legumbres con crujiente de trigo 43,73g 365,50mg</p> <p>2º Lomo de cerdo a la plancha con pimiento italiano 11,29mg 111,57g</p> <p>P Lácteo 45,27g</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta</p> | <p>3</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 800,44 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Canelones gratinados con bechamel 37,08g 259,66mg</p> <p>2º Gallineta a la marinera 4,68mg 79,51g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 37,87g</p> <p>Sopa minestrone Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p> | <p>4</p> <p>E DÍA DE LOS ANIMALES Ensalada fresca ecológica 817,88 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO 31,80g 212,35mg</p> <p>2º Pepito valenciano casero 9,64mg 123,37g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 23,14g</p> <p>Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p> | |
| <p>7</p> <p>E DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica 916,06 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Espaguetis integrales a la napolitana con queso 32,31g 461,53mg</p> <p>2º Tortilla paisana con pan, aceite y pimentón 8,12mg 115,90g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 36,49g</p> <p>Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</p> | <p>8</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 796,61 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Sopa de ave con verduras ecológicas 40,92g 127,65mg</p> <p>2º Pollo rustido con patatas 5,79mg 105,65g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 34,19g</p> <p>Champiñones gratinados Pescado azul /Fruta</p> | <p>9</p> <p>E Festivo</p> | <p>10</p> <p>E Hummus de garbanzos con picos 854,91 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 34,81g 287,93mg</p> <p>2º Bacaladilla rebozada con ensalada ecológica 5,42mg 103,42g</p> <p>P Yogur valenciano 32,92g</p> <p>Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta</p> | <p>11</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 800,42 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Garbanzos con verduras 37,03g 252,66mg</p> <p>2º Solomillo de cerdo en salsa con cous cous 10,26mg 120,16g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 22,03g</p> <p>Wok de verduras Pescado al limón /Fruta</p> |
| <p>14</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 807,11 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Crema de guisantes y mozzarella con aceite de albahaca 31,39g 469,57mg</p> <p>2º Longanizas con "samfaina" 5,12mg 67,93g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 46,43g</p> <p>Tabulé de couscous Pescado al limón /Fruta</p> | <p>15</p> <p>E DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica 916,37 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO 37,83g 334,03mg</p> <p>2º PIZZERO 8,12mg 144,66g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 21,28g</p> <p>Crema de puerros Fajita casera /Fruta</p> | <p>16</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 761,49 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Caracolas a la italiana 35,60g 385,37mg</p> <p>2º Rodaja de merluza con judías verdes 4,97mg 110,17g</p> <p>P Lácteo 34,07g</p> <p>Chips de boniato al horno Carne blanca /Fruta</p> | <p>17</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 769,44 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO 44,34g 207,35mg</p> <p>2º Pechuga pollo a la crema con champiñones 9,22mg 98,11g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 23,03g</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al papillote /Fruta</p> | <p>18</p> <p>E Hummus de berenjena con rosquilletas 1000,96 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Panaché de fiambres 43,26g 293,15mg</p> <p>2º Arroz del senyoret 10,14mg 127,20g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 35,36g</p> <p>Verduras estofadas con pollo Huevos al plato /Fruta</p> |
| <p>21</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 805,42 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Hervido valenciano (Infantil: Puré de hervido) 30,38g 175,81mg</p> <p>2º Goulash de magro con arroz pilaf 6,50mg 104,72g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 30,04g</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado azul /Fruta</p> | <p>22</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 814,83 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate) 29,10g 222,11mg</p> <p>2º Bacalao lactonesa con zanahoria al vapor 7,12mg 109,51g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 29,48g</p> <p>Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p> | <p>23</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 839,07 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Sopa de cocido 59,97g 353,93mg</p> <p>2º Cocido completo (carne, garbanzos, patata, verduras) con pelota 9,41mg 94,22g</p> <p>P Yogur Artesano 35,45g</p> <p>Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta</p> | <p>24</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 946,57 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Arroz con acelgas 30,61g 228,63mg</p> <p>2º Calamares andaluza (rebozado casero) con salsa tártara 7,52mg 95,15g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 49,30g</p> <p>Crema de berenjena y queso crema Carne magra de cerdo /Fruta</p> | <p>25</p> <p>E DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica 821,65 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Lentejas pardinas estofadas P/ECO 38,23g 185,30mg</p> <p>2º Huevos al horno con pisto 10,83mg 84,89g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 36,61g</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Lasaña de calabacín /Fruta</p> |
| <p>28</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 799,35 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Crema de calabaza y boniato asado P/ECO con tostones 25,17g 192,00mg</p> <p>2º Albóndigas vegetales a la jardinera 5,06mg 128,46g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 21,46g</p> <p>Tomate con atún, huevo duro y olivas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p> | <p>29</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 817,88 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Potaje de garbanzos con espinacas 39,41g 228,62mg</p> <p>2º Alitas de pollo con patatas 10,15mg 104,07g</p> <p>P Fruta ECO/proximidad 27,80g</p> <p>Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta</p> | <p>30</p> <p>E DÍA VERDE Hummus de garbanzos con nachos 839,06 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro 51,37g 349,21mg</p> <p>2º Tortilla francesa con ensalada ecológica 12,70mg 125,31g</p> <p>P Lácteo 38,99g</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Carne blanca /Fruta</p> | <p>31</p> <p>E HALLOWEEN Tosta de Frankenstein (Tosta de guacamole) 976,72 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Arroz negro 31,23g 125,03mg</p> <p>2º Carne de zombi con sangre (Escalope con tomate) 5,67mg 122,47g</p> <p>P Atauá de chocolate 49,77g</p> <p>Tajín de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p> | <p>32</p> <p>E</p> |