

CEIP NTRA SRA DE BEGOÑA

usuario: begona
contraseña: 1386_begona

Febrer - 2024 MENU MENSUAL
NTRA SRA DE BEGOÑA

FRUITES DE TEMPORADA:

banana, pera
kiwi, maduixot
taronja, poma

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1386

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 de col</p> <p>1º Fabada vegetal</p> <p>2º Escalopa de llom empanat amb creïlles rostides</p> <p>P Iogurt natural valencià</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 796,54 PROT 41,03g CA 352,77mg FE 86,40g HDC 41,16g LIP</p>	<p>2</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Pasta a la italiana</p> <p>2º Abadejo a la biscaina amb bròquil</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Crema de verdures Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL 872,29 PROT 37,42g CA 426,88mg FE 6,57mg HDC 131,80g LIP 40,51g</p>	<p>5</p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Lentilles amb verdures i majado</p> <p>2º Truita de creïlla amb formatge fresc</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carlota adobada amb pèsols Mandonguilles vegetals /Fruita</p> <p>KCAL 793,37 PROT 36,52g CA 195,29mg FE 9,48mg HDC 117,48g LIP 20,27g</p>	<p>6</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i olives</p> <p>1º Macarrons integrals caprese</p> <p>2º Escòrpora a la menier amb saltat de verdures</p> <p>P Lacti</p> <p>S Wok de verdures Carn magra de porc /Fruita</p> <p>KCAL 786,52 PROT 30,78g CA 388,36mg FE 4,37mg HDC 88,44g LIP 35,93g</p>	<p>7</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>2º Putxero</p> <p>P Fruita</p> <p>S Xips de moniato al forn Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL 787,74 PROT 45,82g CA 215,84mg FE 10,35mg HDC 122,86g LIP 22,14g</p>	<p>8</p> <p>E Tosta de xampinyó gratinat</p> <p>1º Ensaladilla (tonyina, ou, creïlla, pèsol, maionesa)</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Cous cous amb especes Sandvitx vegetal amb formatge /Fruita</p> <p>KCAL 783,48 PROT 27,67g CA 182,73mg FE 5,17mg HDC 90,75g LIP 34,86g</p>	<p>9</p> <p>DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema festival de llegums P/ECO amb tostons</p> <p>2º Longanisses amb samfaina</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Coliflor gratinada Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL 850,69 PROT 30,10g CA 242,39mg FE 10,57mg HDC 96,87g LIP 38,48g</p>	<p>12</p> <p>E Hummus de cigrons amb pics de pa</p> <p>1º Fideuà de verdures i soja</p> <p>2º Crunch de salmó amb amanida</p> <p>P Fruita</p> <p>S Espàrracs amb pernil Ou /Fruita</p> <p>KCAL 790,23 PROT 41,37g CA 157,74mg FE 7,64mg HDC 137,25g LIP 28,90g</p>	<p>13</p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Fesols amb verdures</p> <p>2º Pollastre marinat al forn amb anelles de ceba</p> <p>P Fruita</p> <p>S Panolla amb sal Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 887,23 PROT 34,47g CA 156,37mg FE 6,89mg HDC 99,33g LIP 39,76g</p>	<p>14</p> <p>E Encisam, tomaca, poma i formatge ratllat</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Luç amb salsa</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Escalivada Hamburguesa de llegums /Fruita</p> <p>KCAL 805,18 PROT 39,62g CA 376,38mg FE 4,48mg HDC 75,95g LIP 37,47g</p>	<p>15</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Puré d'hortalisses i verdures fresques de temporada</p> <p>2º Rellom de porc al forn amb cous cous</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Broquetes de verdures Peix al papillote /Fruita</p> <p>KCAL 798,66 PROT 33,97g CA 160,00mg FE 5,78mg HDC 89,15g LIP 36,77g</p>	<p>16</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Lentilles estofades P/ECO amb arròs integral</p> <p>2º Truita d'albergina amb formatge fresc</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crepe de verdures Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL 820,39 PROT 36,07g CA 223,21mg FE 9,41mg HDC 101,16g LIP 30,39g</p>	<p>19</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i olives</p> <p>1º Gratén de patates</p> <p>2º Luç a la marinera amb pèsols</p> <p>P Fruita</p> <p>S Espinacs amb beixamel Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL 940,18 PROT 43,73g CA 338,64mg FE 6,02mg HDC 50,24g LIP 62,46g</p>	<p>20</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i remolatxa cuita</p> <p>1º Sopa de bullit</p> <p>2º Llomello a la planxa amb samfaina</p> <p>P Lacti</p> <p>S "Fajita" casolana Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 760,75 PROT 62,68g CA 276,70mg FE 12,55mg HDC 75,62g LIP 50,67g</p>	<p>21</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb verdures P/ECO</p> <p>2º Truita de creïlla amb pernil</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn roja magra /Fruita</p> <p>KCAL 835,10 PROT 33,29g CA 274,03mg FE 11,92mg HDC 104,19g LIP 31,85g</p>	<p>22</p> <p>E Hummus de remolatxa</p> <p>1º Amanida valenciana (espàrracs, ou i tonyina)</p> <p>2º Paella valenciana (pollastre de camp, carxofes naturals)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de porro Bruquetes de tofu /Fruita</p> <p>KCAL 874,30 PROT 29,21g CA 149,62mg FE 6,01mg HDC 115,95g LIP 33,56g</p>	<p>23</p> <p>E Amanida de col</p> <p>1º Bunyols de bacallà</p> <p>2º Olleta vegetal de la plana</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Remenat de bròquil i formatge /Fruita</p> <p>KCAL 776,56 PROT 24,48g CA 164,37mg FE 6,88mg HDC 126,38g LIP 19,51g</p>	<p>26</p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana</p> <p>2º Truita de creïlla amb pa, oli, sal i pebre roig</p> <p>P Fruita</p> <p>S Sopa de quinoa Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL 919,45 PROT 48,49g CA 150,73mg FE 1,31mg HDC 113,20g LIP 31,06g</p>	<p>27</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i olives</p> <p>1º Espaguetis integrals amb salsa de carabassa</p> <p>2º Pollastre rostit en la seua bresa amb pimentó torrat</p> <p>P Fruita</p> <p>S Graellada de verdures Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL 796,58 PROT 39,78g CA 170,05mg FE 6,26mg HDC 105,05g LIP 26,42g</p>	<p>28</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º "Fajita" de pernil dolç i formatge</p> <p>2º Arròs amb bledes (P/ECO)</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Bajoqueta saltejada Remenat d'alls tendres /Fruita</p> <p>KCAL 796,52 PROT 57,84g CA 259,25mg FE 4,35mg HDC 115,73g LIP 59,45g</p>	<p>29</p> <p>FESTIVAL DEL JAPÓ</p> <p>E Ensalada amb brots de soja i col</p> <p>1º Sopa oriental</p> <p>2º Polit fregit a l'estil japonès amb saltat de verdures</p> <p>P Kasutera (bescuit nipó)</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 960,70 PROT 43,27g CA 190,53mg FE 6,52mg HDC 123,41g LIP 33,84g</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CEIP NTRA SRA DE BEGOÑA

usuario: begona
contraseña: 1386_begona

Febrero - 2024 MENU MENSUAL
NTRA SRA DE BEGOÑA

FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera
kiwi, fresón
naranja, manzana

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1386

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 de col</p> <p>1º Fabada vegetal</p> <p>2º Escalope de lomo empanado con patatas asadas</p> <p>P Yogur natural valenciano</p> <p>Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 796,54 PROT 41,03g CA 352,77mg FE 9,82mg HDC 86,40g LIP 41,16g</p>	<p>2</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Fusilli a la italiana</p> <p>2º Bacalao a la vizcaína con brócoli</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Crema de verduras Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL 872,29 PROT 37,42g CA 426,88mg FE 6,57mg HDC 131,80g LIP 40,51g</p>
<p>5</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>1º Lentejas con verduras y majado</p> <p>2º Tortilla de patata con queso fresco</p> <p>P Fruta</p> <p>Zanahoria aliñada con guisantes Albóndigas vegetales /Fruta</p> <p>KCAL 793,37 PROT 36,52g CA 195,29mg FE 9,48mg HDC 117,48g LIP 20,27g</p>	<p>6</p> <p>E Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</p> <p>1º Macarrones integrales caprese</p> <p>2º Gallineta a la menier con salteado de verduras</p> <p>P Lácteo</p> <p>Wok de verduras Carne magra de cerdo /Fruta</p> <p>KCAL 786,52 PROT 30,78g CA 388,36mg FE 4,37mg HDC 88,44g LIP 35,93g</p>
<p>7</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Sopa de cocido con verduras ECO</p> <p>2º Cocido completo</p> <p>P Fruta</p> <p>Chips de boniato al horno Pescado azul /Fruta</p> <p>KCAL 787,74 PROT 45,82g CA 215,84mg FE 10,35mg HDC 122,86g LIP 22,14g</p>	<p>8</p> <p>E Tosta de champiñón gratinado</p> <p>1º Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)</p> <p>2º Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</p> <p>P Fruta</p> <p>Cous cous con especias Sandwich vegetal con queso /Fruta</p> <p>KCAL 783,48 PROT 27,67g CA 182,73mg FE 5,17mg HDC 90,75g LIP 34,86g</p>
<p>9</p> <p>DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Crema festival de legumbres P/ECO con tostones</p> <p>2º Longanizas con pisto</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Coliflor gratinada Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL 850,69 PROT 30,10g CA 242,73mg FE 10,57mg HDC 96,87g LIP 38,48g</p>	<p>12</p> <p>E Hummus de garbanzos con picos de pan</p> <p>1º Fideua de verduras y soja</p> <p>2º Crunch de salmón con ensalada</p> <p>P Fruta</p> <p>Espárragos con jamón Huevo /Fruta</p> <p>KCAL 790,23 PROT 41,37g CA 157,74mg FE 7,64mg HDC 137,25g LIP 28,90g</p>
<p>13</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>1º Alubias blancas con verduras</p> <p>2º Pollo marinado al horno con aros de cebolla</p> <p>P Fruta</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 887,23 PROT 34,47g CA 156,37mg FE 6,89mg HDC 99,33g LIP 39,76g</p>	<p>14</p> <p>E Lechuga, tomate, manzana y queso rallado</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Merluza en salsa</p> <p>P Yogur Artesano</p> <p>Escalivada Hamburguesa de legumbres /Fruta</p> <p>KCAL 805,18 PROT 39,62g CA 376,38mg FE 4,48mg HDC 75,95g LIP 37,47g</p>
<p>15</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Puré de hortalizas y verduras frescas de temporada</p> <p>2º Solomillo de cerdo al horno con cous cous</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Brochetas de verduras Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL 798,66 PROT 33,97g CA 160,00mg FE 5,78mg HDC 89,15g LIP 36,77g</p>	<p>16</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Lentejas estofadas P/ECO con arroz integral</p> <p>2º Tortilla de berenjena con queso fresco</p> <p>P Fruta</p> <p>Crepe de verduras Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL 820,39 PROT 36,07g CA 223,21mg FE 9,41mg HDC 101,16g LIP 30,39g</p>
<p>19</p> <p>E Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</p> <p>1º Patatas al gratén</p> <p>2º Merluza a la marinera con guisantes</p> <p>P Fruta</p> <p>Espinacas con bechamel Carne de ave /Fruta</p> <p>KCAL 940,18 PROT 43,73g CA 338,64mg FE 6,02mg HDC 50,24g LIP 62,46g</p>	<p>20</p> <p>E Lechuga, tomate, zanahoria y remolacha cocida</p> <p>1º Sopa de cocido</p> <p>2º Lomo de cerdo a la plancha con "samfaina"</p> <p>P Lácteo</p> <p>Fajita casera Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 760,75 PROT 62,68g CA 276,70mg FE 12,55mg HDC 75,62g LIP 50,67g</p>
<p>21</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Garbanzos con verduras P/ECO</p> <p>2º Tortilla de patata con jamón serrano</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne roja magra /Fruta</p> <p>KCAL 835,10 PROT 33,29g CA 274,03mg FE 11,92mg HDC 104,19g LIP 31,85g</p>	<p>22</p> <p>E Hummus de remolacha</p> <p>1º Ensalada valenciana (espárragos, huevo y atún)</p> <p>2º Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)</p> <p>P Fruta</p> <p>Crema de puerros Brocheta de tofu /Fruta</p> <p>KCAL 874,30 PROT 29,21g CA 149,62mg FE 6,01mg HDC 115,95g LIP 33,56g</p>
<p>23</p> <p>E Ensalada de col</p> <p>1º Buñuelos de bacalao</p> <p>2º Olleta vegetal de la plana</p> <p>P Fruta</p> <p>Menestra salteada Revuelto de brócoli con queso /Fruta</p> <p>KCAL 776,56 PROT 24,48g CA 164,37mg FE 6,88mg HDC 126,38g LIP 19,51g</p>	<p>26</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>1º Lentejas a la hortelana</p> <p>2º Tortilla de patata con pan, aceite, sal pimentón</p> <p>P Fruta</p> <p>Sopa de quinoa Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL 919,45 PROT 48,49g CA 150,73mg FE 11,31mg HDC 113,20g LIP 31,06g</p>
<p>27</p> <p>E Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</p> <p>1º Espaguetis integrales con salsa de calabaza</p> <p>2º Pollo rustido en su bresa con pimiento asado</p> <p>P Fruta</p> <p>Parrillada de verduras Pescado azul /Fruta</p> <p>KCAL 796,58 PROT 39,78g CA 170,05mg FE 6,26mg HDC 105,05g LIP 26,42g</p>	<p>28</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Fajita de jamón york y queso</p> <p>2º Arroz con acelgas (P/ECO)</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Judías verdes salteadas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p> <p>KCAL 796,52 PROT 57,84g CA 259,25mg FE 4,35mg HDC 115,73g LIP 59,45g</p>
<p>29</p> <p>FESTIVAL DE JAPÓN</p> <p>E Ensalada con brotes de soja y col</p> <p>1º Sopa oriental</p> <p>2º Pavo frito al estilo japonés con salteado de verduras</p> <p>P Kasutera (bizcocho nipón)</p> <p>Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 960,70 PROT 43,27g CA 190,53mg FE 6,52mg HDC 123,41g LIP 33,84g</p>	<p>30</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Crema de verduras</p> <p>2º Longanizas con pisto</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Coliflor gratinada Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL 850,69 PROT 30,10g CA 242,73mg FE 10,57mg HDC 96,87g LIP 38,48g</p>