

## CEIP NTRA SRA DE BEGOÑA

usuario: begona  
contraseña: 1386\_begona

### Març - 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.

<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	1	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP
E	KCAL																																																															
1º	PROT																																																															
2º	CA																																																															
P	FE																																																															
S	HDC																																																															
	LIP																																																															
E	KCAL																																																															
1º	PROT																																																															
2º	CA																																																															
P	FE																																																															
S	HDC																																																															
	LIP																																																															
E	KCAL																																																															
1º	PROT																																																															
2º	CA																																																															
P	FE																																																															
S	HDC																																																															
	LIP																																																															
E	KCAL																																																															
1º	PROT																																																															
2º	CA																																																															
P	FE																																																															
S	HDC																																																															
	LIP																																																															
1	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
<table border="1"> <tr><td>4</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	4	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>5</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	5	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>6</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	6	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>7</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	7	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>8</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	8	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP
4	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
5	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
6	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
7	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
8	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
<table border="1"> <tr><td>11</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	11	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>12</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	12	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>13</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	13	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	14	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	15	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP
11	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
12	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
13	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
14	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
15	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
<table border="1"> <tr><td>18</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	18	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>19</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	19	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>20</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	20	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>21</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	21	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>22</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	22	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP
18	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
19	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
20	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
21	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
22	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
<table border="1"> <tr><td>25</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	25	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>26</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	26	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>27</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	27	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>28</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	28	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP	<table border="1"> <tr><td>29</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>S</td><td>LIP</td></tr> </table>	29	KCAL	E	PROT	1º	CA	2º	FE	P	HDC	S	LIP
25	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
26	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
27	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
28	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															
29	KCAL																																																															
E	PROT																																																															
1º	CA																																																															
2º	FE																																																															
P	HDC																																																															
S	LIP																																																															

## CEIP NTRA SRA DE BEGOÑA

usuario: begona  
contraseña: 1386\_begona

Marzo - 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.

Plato	Ingredientes	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1	Ensalada fresca ecológica	809,00	34,95g	262,87mg	97,94g	31,49g	
1º	Garbanzos con sepia						
2º	Tortilla francesa con tosta de ajoarriero	0,64mg					
P	Fruta ECO						
C	Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta						
4	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	879,44	37,79g	440,25mg	5,42mg	123,89g	38,74g
1º	Espirales en salsa de queso						
2º	Bacalao a la vizcaína						
P	Fruta						
C	Crema de verduras Carne blanca /Fruta						
5	Lechuga, tomate, olivas y maíz	828,27	47,96g	597,06mg	10,24mg	82,28g	39,81g
1º	Fabada vegetal						
2º	Huevos pirata (pan de molde, jamón york, queso, huevo)						
P	Yogur Artesano						
C	Menestra salteada Pescado azul /Fruta						
6	Ensalada fresca ecológica	801,37	35,40g	180,43mg	8,42mg	116,63g	31,21g
1º	Sopa de cocido con verduras ECO						
2º	Albóndigas en salsa con trigo tierno						
P	Fruta ECO						
C	Chips de boniato al horno Tortilla de espinacas /Fruta						
7	Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla	820,36	47,99g	203,97mg	10,32mg	106,92g	23,14g
1º	Crema festival de legumbres con tostones						
2º	Pollo asado con patatas						
P	Fruta						
C	Escalivada Pizza casera /Fruta						
8	Ensalada fresca ecológica	866,99	28,12g	144,01mg	4,58mg	121,70g	30,51g
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)						
2º	Bacaladilla enharinada con brócoli						
P	Fruta						
C	Patatas rellenas de espinacas Carne magra de cerdo /Fruta						
11	DIA DE BARBACOA	937,68	49,02g	203,95mg	9,66mg	127,98g	37,49g
1º	Sopa de cocido						
2º	Cocido completo						
P	Fruta						
C	Judías verdes salteadas Pescado al papillote /Fruta						
12	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	821,88	38,12g	222,29mg	10,36mg	97,49g	31,21g
1º	Potaje de garbanzos con espinacas P/ECO						
2º	Solomillo al horno con patatas						
P	Fruta ECO						
C	Champiñones gratinados Sandwich vegetal /Fruta						
13	Ensalada fresca ecológica	857,27	29,97g	184,36mg	7,73mg	124,11g	27,35g
1º	Ensalada completa: canónigos, sardinilla, espárragos, rabanitos						
2º	Arroz rossejat						
P	Fruta						
C	Brócoli al vapor Pescado blanco /Fruta						
14	Hummus de fresón	857,27	29,97g	184,36mg	7,73mg	124,11g	27,35g
1º	Ensalada completa: canónigos, sardinilla, espárragos, rabanitos						
2º	Arroz rossejat						
P	Fruta						
C	Brócoli al vapor Pescado blanco /Fruta						
15	Lechuga, tomate, zanahoria y manzana	756,79	26,20g	335,17mg	5,30mg	89,02g	33,02g
1º	Espaguetis integrales a la napolitana						
2º	Merluza en salsa mery con calabacín a la plancha						
P	Lácteo						
C	Sopa de verduras Carne blanca /Fruta						
18	Festivo						
19	Festivo						
20	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	755,64	27,54g	196,53mg	6,32mg	118,39g	20,16g
1º	Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso)						
2º	Suprema de merluza con zanahoria vichy						
P	Fruta						
C	Sopa de quinoa Carne de ave /Fruta						
21	Ensalada fresca ecológica	992,40	42,68g	317,22mg	10,58mg	103,56g	45,64g
1º	Lentejas a la jardinera P/ECO						
2º	Revuelto de huevo con patatas y jamón						
P	Lácteo						
C	Zanahoria aliñada con guisantes Pescado al limón /Fruta						
22	Hummus de garbanzos	804,64	24,99g	148,15mg	6,18mg	116,68g	26,91g
1º	Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)						
2º	Arroz meloso con rape (fondo de lonja)						
P	Fruta ECO						
C	Menestra salteada Carne blanca /Fruta						
25	Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla	955,01	30,17g	204,40mg	6,48mg	97,50g	58,45g
1º	Hervido valenciano (Infantil: Puré de hervido)						
2º	Ragout de cerdo con noodles						
P	Fruta						
C	Wok de verduras Pescado azul /Fruta						
26	Ensalada fresca ecológica	900,63	38,23g	524,01mg	11,84mg	119,09g	30,82g
1º	Garbanzos con verduras P/ECO						
2º	Tortilla paisana con queso						
P	Fruta ECO						
C	Coliflor con patata Carne magra de cerdo /Fruta						
27	MENÚ ESPECIAL PASCUA Nachos con queso	775,29	32,39g	198,26mg	5,53mg	85,71g	38,11g
1º	Rabas enharinadas con salsa tártara casera						
2º	Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)						
P	Yogur valenciano						
C	Mazorca de maíz con sal Revuelto de ajos tiernos /Fruta						
28	Festivo						
29	Festivo						