

CEIP Clara Campoamor

usuario: clara_campoamor
contraseña: 1388_campoamor

Juny - 2025 MENU MENSUAL CLARA CAMPOAMOR

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Pruna, Meló
Nectarina, Pinya, Meló d'Alger

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1388

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (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'estat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.
L'avaluació nutricional està basa 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.

2 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 760,30 PROT 1º Llenties a la jardineria CA 37,95g FE 264,40mg 2º Lluç a la provençal amb bròquil ECO HDC 10,46mg HDC 104,97g LIP 21,81g P Fruita S Broquetes de verdres Carn blanca /Fruita	3 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 958,71 PROT 1º Espaguetis integrals a la italiana CA 29,44g FE 296,06mg 2º Truita francesa amb albergínia a la mel HDC 6,40mg HDC 122,85g LIP 41,14g P Fruita S Gaspatxo Hamburguesa de soja /Fruita	4 E Ensalada fresca ecològica KCAL 835,15 PROT 1º Sopa de bullit amb cigrons i verdres ECO CA 49,50g FE 334,42mg 2º Pollastre rostit amb bajoquetes saltades HDC 8,46mg HDC 79,77g LIP 39,63g P Iogurt S Carabasseta a la plantxa Peix a la llima /Fruita	5 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 688,20 PROT 1º Vichyssoise (Crema de porros) CA 16,99g FE 125,03mg 2º Llonganisses amb samfaina HDC 4,63mg HDC 78,12g LIP 35,07g P Fruita ECO S Pèssols amb pernil i ceba Remenat d'alls tendres /Fruita	6 E Ensalada fresca ecològica KCAL 946,58 PROT 1º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca) CA 25,82g FE 169,89mg 2º Rabes enfarinades amb salsa tàrtara HDC 6,15mg HDC 110,76g LIP 45,03g P Fruita S Tosta d'humus Carn d'au /Fruita
9 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 746,25 PROT 1º Crema de carabasseta, creïlla nova i porros CA 19,52g FE 134,25mg 2º Ragout de magre amb cous cous HDC 4,58mg HDC 79,92g LIP 41,62g P Fruita S Wok de verdres Peix blau /Fruita	10 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 824,20 PROT 1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) CA 30,06g FE 147,58mg 2º Llucet enfarinat amb pimentó italià HDC 4,94mg HDC 93,08g LIP 36,87g P Fruita S Amanida completa Carn blanca /Fruita	11 E Ensalada fresca ecològica KCAL 919,55 PROT 1º Llenties pardinas a l'hortolana P/ECO CA 42,38g FE 180,39mg 2º Truita de creïlla i pa amb oli i pebre roig HDC 11,77mg HDC 131,40g LIP 25,98g P Fruita ECO S Torrada de mostassa, formatge i alvocat Verduries estofades amb pollastre /Fruita	12 E Salmorejo KCAL 694,18 PROT 1º Caragols amb tomaca CA 33,48g FE 201,63mg 2º Bacallà lactonesa amb pèsols HDC 5,92mg HDC 118,54g LIP 26,03g P Fruita S Graellada de verdres Carn magra de porc /Fruita	13 E Ensalada fresca ecològica amb fruita KCAL 789,64 PROT 1º Cigrons amb verdres CA 48,02g FE 391,64mg 2º Pollastre al romer amb poma i creïlla rostida HDC 9,89mg HDC 97,93g LIP 22,77g P Iogur natural S Albergínia gratinada al forn Ous al plat /Fruita
16 E Ensalada d'enciam i remolatxa KCAL 822,95 PROT 1º Macarrons integrals a l'oli d'oliva amb juliana de verdres CA 32,82g FE 218,54mg 2º Lluç a la marinera HDC 7,12mg HDC 109,96g LIP 28,69g P Fruita S Gaspatxo Carn roja magra /Fruita	17 E Crema freda de meló P/ECO KCAL 998,75 PROT 1º Llenties amb verdres de temporada CA 42,27g FE 315,71mg 2º Hamburguesa de pollastre completa amb creïlles rostides 'tex-mex' HDC 10,08mg HDC 148,04g LIP 26,60g P Fruita ECO S Couscous amb carabasseta i ceba Peix al papillote /Fruita	18 E MENÚ ESPECIAL FI DE CURS KCAL 779,38 PROT 1º Ensalada especial d'estiu CA 31,74g FE 180,33mg 2º Paella valenciana HDC 3,79mg HDC 95,61g LIP 30,02g P Gelat S Xips de moniato al forn Mandonguilles vegetals /Fruita	E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S	E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S
E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S	E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S	E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S	E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S	E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S
E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S	E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S	E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S	E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S	E KCAL PROT 1º CA FE 2º HDC LIP S

CEIP Clara Campoamor

usuario: clara_campoamor
contraseña: 1388_campoamor

Junio - 2025 MENU MENSUAL
CLARA CAMPOAMOR

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Ciruela, Melón
Nectarina, Piña, Sandía

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP

TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1388

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 basa 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.

2	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 760,30 PROT
1º		Lentejas a la jardinera	37,95g CA 264,40mg FE
2º		Merluza a la provenzal con brócoli ECO	20,46mg HDC
P		Fruta	104,95g LIP 21,81g
C		Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta	

3	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 830,71 PROT
1º		Espaguetis integrales a la italiana	29,44g CA 296,06mg FE
2º		Tortilla francesa con berenjena a la miel	6,40mg HDC
P		Fruta	122,85g LIP 41,14g
C		Gazpacho Hamburguesa de soja /Fruta	

4	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 688,20 PROT
1º		Sopa de cocido con garbanzos y verduras ECO	49,50g CA 334,42mg FE
2º		Pollo asado con judías verdes salteadas	4,46mg HDC
P		Yogur	79,77g LIP 39,63g
C		Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta	

5	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 688,20 PROT
1º		Vichyssoise (crema de puerros)	16,99g CA 125,03mg FE
2º		Longanizas con samfaina	4,63mg HDC
P		Fruta ECO	78,12g LIP 35,07g
C		Guisantes con cebolla y jamón Revuelto de ajos tiernos /Fruta	

6	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 946,58 PROT
1º		Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate)	25,82g CA 169,89mg FE
2º		Rabas enharinadas con salsa tártara	6,15mg HDC
P		Fruta	110,76g LIP 45,03g
C		Tosta de hummus Carne de ave /Fruta	

9	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 746,25 PROT
1º		Crema de calabacín, patata nueva y puerros	19,52g CA 134,25mg FE
2º		Ragout de magro con cous cous	4,58mg HDC
P		Fruta	79,92g LIP 41,62g
C		Wok de verduras Pescado azul /Fruta	

10	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 824,20 PROT
1º		Arroz a la cubana (tomate y huevo)	30,06g CA 147,58mg FE
2º		Pescadilla enharinada con pimiento italiano	4,94mg HDC
P		Fruta	93,08g LIP 36,87g
C		Ensalada completa Carne blanca /Fruta	

11	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 919,55 PROT
1º		Lentejas pardinas a la hortelana P/ECO	42,38g CA 180,39mg FE
2º		Tortilla de patata y pan con aceite y pimentón	11,77mg HDC
P		Fruta ECO	131,40g LIP 25,98g
C		Tosta de mostaza, queso y aguacate Verduras estofadas con pollo /Fruta	

12	E	Salmorejo	KCAL 694,18 PROT
1º		Caracolas con tomate	33,48g CA 201,63mg FE
2º		Bacalao lactonesa con guisantes	5,92mg HDC
P		Fruta	118,54g LIP 26,03g
C		Parrillada de verduras Carne magra de cerdo /Fruta	

13	E	Ensalada fresca ecológica con fruta	KCAL 789,64 PROT
1º		Garbanzos con verduras	48,02g CA 391,64mg FE
2º		Pollo al romero con manzana y patata asada	9,89mg HDC
P		Yogur natural	97,93g LIP 22,77g
C		Berenjena gratinada al horno Huevos al plato /Fruta	

16	E	Ensalada de lechuga trocadero y remolacha	KCAL 822,95 PROT
1º		Macarrones integrales al aceite de oliva con juliana de verduras	32,82g CA 218,54mg FE
2º		Merluza a la marinera	7,12mg HDC
P		Fruta	109,96g LIP 28,69g
C		Gazpacho Carne roja magra /Fruta	

17	E	Crema fría de melón P/ECO	KCAL 998,75 PROT
1º		Lentejas con verduras de temporada	42,27g CA 315,71mg FE
2º		Hamburguesa de pollo completa con patatas asadas tex-mex	10,08mg HDC
P		Fruta ECO	148,04g LIP 26,60g
C		Couscous con calabacín y cebolla Pescado al papillote /Fruta	

18	E	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	KCAL 779,38 PROT
1º		Gyozas	31,74g CA 180,33mg FE
2º		Ensalada especial de verano	3,79mg HDC
P		Paella valenciana	95,61g LIP 30,02g
C		Helado	

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			

	E		KCAL
1º			PROT
			CA
			FE
2º			HDC
P			LIP
C			