

CEIP Clara Campoamor

usuario: clara_campoamor
contraseña: 1388_campoamor

Octubre - 2025 MENU MENSUAL
CLARA CAMPOAMOR

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Pinya, Meló
Meló d'Alger, Poma

*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'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.

1 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 785,93 PROT 38,95g CA 234,78mg FE 10,05mg HDC 104,44g LIP 26,25g Cigrons amb verdures Rel·lom al forn amb cous cous Fruita Carabasseta a la planxa Peix blau / Fruita	2 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 801,74 PROT 39,40g CA 303,19mg FE 55,06mg HDC 77,21g LIP 36,73g Arròs de tardor (secret, bolets i carabassa) Lluç a la provençal amb creïlles fornades Iogurt Escalivada Carn blanca magra / Fruita	3 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 774,97 PROT 37,61g CA 365,38mg FE 8,70mg HDC 107,06g LIP 22,89g Llenties amb verdures de temporada Panini gratinat Fruita ECO Crema de porro Remenat de verdures / Fruita		
6 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 852,61 PROT 34,84g CA 336,55mg FE 8,27mg HDC 97,73g LIP 35,39g Macarrons integrals a la aragonesa (xoriço, tomaca, formatge) Gallineta a la marinera Fruita Bajoqueta saltejada Carn magra de porc / Fruita	7 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 774,05 PROT 26,46g CA 259,09mg FE 6,02mg HDC 108,37g LIP 38,32g Sopa d"au amb verdures ecològiques Truita de creïlles amb formatge Fruita ECO Xips de moniato al forn Peix a la llima / Fruita	8 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 839,60 PROT 51,34g CA 442,79mg FE 9,91mg HDC 92,09g LIP 29,42g Fesols blancs a la jardinera Cuixa a la italiana Iogurt natural valencià Minestrina saltejada Ou / Fruita	9 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 811,26 PROT 45,41g CA 287,57mg FE 5,25mg HDC 125,35g LIP 31,39g Festiu Festiu Fruita ECO Panolla amb sal Remenat d'espínacs / Fruita	10 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 868,22 PROT 50,13g CA 360,09mg FE 9,78mg HDC 97,09g LIP 29,59g Festiu Festiu Fruita ECO Crema festival de llegums amb tostons Pollastre a la mel amb panolla Iogurt natural Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Hamburguesa de lluç / Fruita
13 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 825,89 PROT 18,21g CA 151,03mg FE 5,30mg HDC 84,38g LIP 47,05g Bullit valencià (Infantil: Puré de bullit) Llonganisses amb samfaina Fruita Broquetes de verdures Peix al papillote / Fruita	14 E 1º 2º P S Ensalada fresca de temporada amb fruita KCAL 906,44 PROT 41,30g CA 180,59mg FE 11,14mg HDC 118,96g LIP 30,33g Llenties pardines estofades P/ECO Truita paisana i pa amb oli, sal i pebre roig Fruita Sopa de verdures i pollastre Pizza casolana de verdures fresques de	15 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 997,35 PROT 41,64g CA 325,98mg FE 11,01mg HDC 127,14g LIP 35,65g Hummus d'albergínia amb rosquilletes Amanida completa amb pernil cuit i formatge fresc Arròs a banda (fons de llotja) amb all oli Fruita Escalivada Carn magra de porc / Fruita	16 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 811,26 PROT 45,41g CA 287,57mg FE 5,25mg HDC 125,35g LIP 31,39g Lasanya vegetal amb bolonyesa vegetal Aladrosos en tempura amb bròquil Fruita ECO Panolla amb sal Remenat d'espínacs / Fruita	17 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 868,22 PROT 50,13g CA 360,09mg FE 9,78mg HDC 97,09g LIP 29,59g Crema festival de llegums amb tostons Pollastre a la mel amb panolla Iogurt natural Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Hamburguesa de lluç / Fruita
20 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 801,58 PROT 28,77g CA 223,24mg FE 5,76mg HDC 119,97g LIP 37,76g Pasta amb salsa de carabassa Abadejo a la biscaina Fruita Creïlles cuites Carn roja magra / Fruita	21 E 1º 2º P S Ensalada fresca de temporada amb fruita KCAL 785,08 PROT 46,67g CA 627,89mg FE 3,84mg HDC 53,44g LIP 41,63g Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega Titot al curri amb arròs integral Iogurt Wok de verdures Peix blanc / Fruita	22 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 828,58 PROT 53,61g CA 216,66mg FE 10,76mg HDC 110,50g LIP 28,23g Sopa de putxero amb verdures ECO Putxero (carn, cigrons, creïlla, carlota) amb pilota Fruita ECO Carabasseta a la planxa Truita de formatge / Fruita	23 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 780,57 PROT 34,40g CA 183,92mg FE 8,88mg HDC 94,88g LIP 29,58g Calamars amb salsa de tomàquet Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca) Fruita Panolla amb sal Carn magra de porc / Fruita	24 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 806,80 PROT 29,18g CA 249,23mg FE 10,24mg HDC 104,42g LIP 30,20g Potatge de cigrons amb bledes Truita de creïlla amb croquetes Fruita Bròquil al vapor Peix a la llima / Fruita
27 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 806,60 PROT 41,39g CA 141,25mg FE 10,18mg HDC 93,75g LIP 39,84g Llenties amb verdures de temporada Escalopa de llom (empanat casolà) amb creïlles Fruita Ceba tendra i pimentó roig planxa Peix blau / Fruita	28 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 818,77 PROT 27,71g CA 355,78mg FE 6,34mg HDC 101,72g LIP 34,18g Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge Lluç amb salsa mery amb bajoquetes saltades Fruita Cous cous amb especies Carn blanca / Fruita	29 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 796,91 PROT 35,73g CA 517,90mg FE 8,78mg HDC 85,35g LIP 34,77g Olleta alacantina (llegums, verdura, arròs, creïlla) Truita de formatge amb albergínia planxa Fruita Amanida completa Coca casolana de verdures / Fruita	30 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 764,68 PROT 39,12g CA 206,31mg FE 6,42mg HDC 78,94g LIP 33,43g Sopa minestrone amb verdures ECO Pollastre al forn amb poma Fruita ECO Pèsols amb pernil i ceba Peix al papillote / Fruita	31 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 979,88 PROT 26,24g CA 210,07mg FE 6,84mg HDC 133,60g LIP 38,62g Hummus de cigrons Arròs negre Mandonguilles en salsa amb puré de carbassa Pastís casolà de galeta i xocolata Bajoqueta saltejada Ou / Fruita

CEIP Clara Campoamor

usuario: clara_campoamor

contraseña: 1388_campoamor

Octubre - 2025 MENU MENSUAL
CLARA CAMPOAMOR

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Piña, Melón
Sandía, Manzana

*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.

5 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica KCAL 785,93 PROT 38,95g CA 234,78mg FE 10,05mg HDC 104,44g LIP 26,25g Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta Calabacín a la plancha Pescado azul /Fruta	6 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica KCAL 801,74 PROT 39,40g CA 303,19mg FE 5,06mg HDC 77,21g LIP 36,73g Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza) Merluza a la provenzal con patatas panadera Yogur Escalivada Carne blanca magra /Fruta	7 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada KCAL 774,97 PROT 37,61g CA 365,38mg FE 8,70mg HDC 107,06g LIP 22,89g Lentejas con verduras de temporada Panini gratinado Fruta ECO Crema de puerros Revuelto de verduras /Fruta		
12 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada KCAL 852,61 PROT 34,84g CA 336,55mg FE 8,27mg HDC 97,73g LIP 35,39g Macarrones integrales a la aragonesa (chorizo, tomate, queso) Gallineta a la marinera Fruta Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta	13 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica KCAL 774,05 PROT 26,46g CA 259,09mg FE 6,02mg HDC 108,37g LIP 38,32g Sopa de ave con verduras ecológicas Tortilla de patata con queso Fruta ECO Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	14 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica KCAL 839,60 PROT 51,34g CA 442,79mg FE 9,91mg HDC 92,09g LIP 29,42g Alubias blancas a la jardinera Contramuslo a la italiana Yogur natural valenciano Menestra salteada Huevo /Fruta	15 E 1º 2º P C Festivo	16 E 1º 2º P C Festivo
25 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada KCAL 825,89 PROT 18,21g CA 151,03mg FE 5,30mg HDC 84,38g LIP 47,05g Hervido valenciano (Infantil: Puré de hervido) Longanizas con samfaina Fruta Brochetas de verduras Pescado al papillote /Fruta	26 E 1º 2º P C Ensalada fresca de temporada con fruta KCAL 906,44 PROT 41,30g CA 180,59mg FE 11,14mg HDC 118,96g LIP 30,33g Lentejas pardinas estofadas P/ECO Tortilla paisana y pan con aceite, sal y pimentón Fruta Sopa de verduras y pollo Pizza casera de verduras frescas de temporada	27 E 1º 2º P C Hummus de berenjena con rosquilletas KCAL 997,35 PROT 41,64g CA 325,98mg FE 11,01mg HDC 127,14g LIP 35,65g Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco Arroz a banda (fondo de lonja) con ajo y aceite Fruta Escalivada Carne magra de cerdo /Fruta	28 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica KCAL 811,26 PROT 45,41g CA 287,57mg FE 5,25mg HDC 125,35g LIP 31,39g Lasaña con boloñesa vegetal Boquerones enharinados con brócoli Fruta ECO Mazorca de maíz con sal Revuelto de espinacas /Fruta	29 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica KCAL 868,22 PROT 50,13g CA 360,09mg FE 9,78mg HDC 97,09g LIP 29,59g Crema festival de legumbres con tostones Pollo a la miel con mazorca de maíz Yogur natural Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Hamburguesa de merluza /Fruta
35 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada KCAL 801,58 PROT 28,77g CA 223,24mg FE 5,76mg HDC 119,97g LIP 37,76g Caracolas con salsa de calabaza Abadejo a la vizcaína Fruta Patatas cocidas Carne roja magra /Fruta	36 E 1º 2º P C Ensalada fresca de temporada con fruta KCAL 785,08 PROT 46,67g CA 627,89mg FE 3,84mg HDC 53,44g LIP 41,63g Crema de guisantes y mozzarella con aceite de albahaca Pavo al curry con arroz integral Yogur Wok de verduras Pescado blanco /Fruta	37 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica KCAL 828,58 PROT 53,61g CA 216,66mg FE 10,76mg HDC 110,50g LIP 28,23g Sopa de cocido con verduras ECO Cocido completo (carne, garbanzos, patata, zanahoria) con pelota Fruta ECO Calabacín a la plancha Tortilla de queso /Fruta	38 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica KCAL 780,57 PROT 34,40g CA 183,92mg FE 8,88mg HDC 94,88g LIP 29,58g Calamares con salsa de tomate Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate) Fruta Mazorca de maíz con sal Carne magra de cerdo /Fruta	39 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada KCAL 906,80 PROT 29,18g CA 249,29mg FE 10,24mg HDC 104,42g LIP 30,20g Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata con croquetas Fruta Brócoli al vapor Pescado al limón /Fruta
45 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada KCAL 806,60 PROT 41,39g CA 141,25mg FE 10,18mg HDC 93,75g LIP 39,84g Lentejas con verduras de temporada Escalope de lomo (empanado casero) con patatas Fruta Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado azul /Fruta	46 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada KCAL 818,77 PROT 27,71g CA 355,78mg FE 6,34mg HDC 101,72g LIP 34,18g Espaguetis integrales a la napolitana con queso Merluza en salsa mery con judías verdes salteadas Fruta Cous cous con especias Carne blanca /Fruta	47 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica KCAL 796,91 PROT 35,73g CA 517,06mg FE 8,78mg HDC 85,35g LIP 34,77g Olleta alicantina (legumbres, verdura, arroz, patata) Tortilla de queso con berenjena plancha Fruta Ensalada completa Coca casera de verduras /Fruta	48 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica KCAL 764,68 PROT 39,12g CA 206,31mg FE 6,42mg HDC 78,94g LIP 33,43g Sopa minestrone con verduras ECO Pollo al horno con manzana Fruta ECO Guisantes con cebolla y jamón Pescado al papillote /Fruta	49 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada KCAL 979,88 PROT 26,24g CA 210,07mg FE 6,84mg HDC 133,60g LIP 38,62g Hummus de garbanzos Arroz negro Albóndigas en salsa con puré de calabaza Tarta casera de galleta y chocolate Judías verdes salteadas Huevo /Fruta