

CEIP La Pea

usuario: la_pea
contraseña: 1429_la_pea

Octubre - 2024 MENU MENSUAL LA
PEA

FRUITES DE TEMPORADA:

Pera, Poma
Banana, Kiwi
Persimon

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1429

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 amb fruita KCAL 812,04 PROT 36,55g CA 179,89mg FE 6,66mg HDC 88,92g LIP 34,64g</p> <p>1º Ous farcits 2º Arròs de tador (secret, bolets i carabassa) Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Tosta d'humus /Fruita</p>	<p>2</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 782,92 PROT 36,67g CA 252,88mg FE 4,27mg HDC 88,92g LIP 39,18g</p> <p>1º Canelons gratinats amb beixamel 2º Gallineta a la marinera Fruita</p> <p>S Sopa minestrone Remenat de pèsols amb pernil /Fruita</p>	<p>3</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 1106,68 PROT 49,88g CA 518,80mg FE 10,04mg HDC 155,94g LIP 31,53g</p> <p>1º Crema festival de llegums amb cruixent de blat PIZZERO Lacti</p> <p>S Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Peix a la llima /Fruita</p>	<p>4</p> <p>E DIA DELS ANIMALS Amanida fresca ecològica KCAL 680,01 PROT 29,12g CA 176,15mg FE 9,45mg HDC 104,16g LIP 17,11g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO 2º Truita de carabasseta i creïlla Fruita ECO</p> <p>S Bullit valencià Curri de pollastre i carlota /Fruita</p>	
<p>7</p> <p>E DIA VERD Amanida de verdures de temporada KCAL 898,54 PROT 31,90g CA 454,75mg FE 7,70mg HDC 108,82g LIP 37,80g</p> <p>1º Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge 2º Truita paisana amb pa, oli i pebre roig Fruita</p> <p>S Carabasseta a la planxa Carn d'au /Fruita</p>	<p>8</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 774,77 PROT 40,79g CA 125,13mg FE 5,43mg HDC 100,61g LIP 34,05g</p> <p>1º Sopa d'au amb verdures ecològiques 2º Pollastre rostit amb creïlles Fruita</p> <p>S Xampinyons gratinats Peix blau /Fruita</p>	<p>9</p> <p>E Festiu</p> <p>S</p>	<p>10</p> <p>E Hummus de cigrons amb bastons KCAL 854,91 PROT 34,81g CA 287,93mg FE 5,42mg HDC 103,42g LIP 32,92g</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) 2º Abadeget arrebossat amb amanida Iogurt valencià</p> <p>S Bròquil al vapor Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>11</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 800,42 PROT 37,03g CA 252,66mg FE 10,26mg HDC 120,16g LIP 22,03g</p> <p>1º Cigrons amb verdures 2º Rellom de porc en salsa amb cous cous Fruita ECO</p> <p>S Wok de verdures Peix a la llima /Fruita</p>
<p>14</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 789,59 PROT 30,98g CA 462,79mg FE 4,70mg HDC 60,86g LIP 47,73g</p> <p>1º Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega 2º Longanisses amb samfaina Fruita</p> <p>S Taboule de couscous Peix a la llima /Fruita</p>	<p>15</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica KCAL 779,99 PROT 27,23g CA 217,38mg FE 9,62mg HDC 117,70g LIP 22,95g</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO 2º Truita de creïlla amb carabasseta a la planxa Fruita ECO</p> <p>S Crema de porro "Fajita" casolana /Fruita</p>	<p>16</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 752,99 PROT 31,64g CA 246,89mg FE 5,26mg HDC 125,48g LIP 28,54g</p> <p>1º Pasta a la italiana 2º Rodanxa de lluç amb bajoquetes Fruita</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn blanca /Fruita</p>	<p>17</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 759,58 PROT 48,09g CA 349,77mg FE 8,55mg HDC 82,95g LIP 26,45g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO 2º Pit de pollastre a la crema amb xampinyons Lacti</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig planxa Peix al papillote /Fruita</p>	<p>18</p> <p>E Hummus d'albergínia amb rosquilletes KCAL 914,38 PROT 37,77g CA 307,57mg FE 10,04mg HDC 126,45g LIP 28,47g</p> <p>1º Amanida completa amb pernil cuit i formatge fresc 2º Arròs del senyoret Fruita</p> <p>S Verdutres estofades amb pollastre Ous al plat /Fruita</p>
<p>21</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 832,92 PROT 29,97g CA 169,04mg FE 6,09mg HDC 97,63g LIP 36,34g</p> <p>1º Puré de bullit 2º Goulash de magre amb arròs pilaf Fruita</p> <p>S Panolla amb sal Peix blau /Fruita</p>	<p>22</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 796,47 PROT 28,89g CA 226,05mg FE 9,62mg HDC 109,66g LIP 27,36g</p> <p>1º Macarrons integrals genovesa (xampinyó, bacon, tomaca) 2º Bacallà lactonesa amb carlota al vapor Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Truita de ceba /Fruita</p>	<p>23</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 839,07 PROT 59,97g CA 353,93mg FE 9,41mg HDC 94,22g LIP 35,45g</p> <p>1º Sopa d'olla 2º Bullit complet (carn, cigrons, creïlla, verdures) amb pilota Iogurt Artesà</p> <p>S Bajoqueta saltejada Peix blanc /Fruita</p>	<p>24</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 929,05 PROT 30,20g CA 221,84mg FE 7,11mg HDC 88,07g LIP 50,60g</p> <p>1º Arròs amb bledes 2º Calamars andalusa (arrebossat casolà) amb salsa tàrtara Fruita</p> <p>S Crema d'albergínia i formatge d'untar Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>25</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 974,71 PROT 39,76g CA 193,91mg FE 10,74mg HDC 111,79g LIP 30,39g</p> <p>1º Llentilles pardines estofades P/ECO 2º Pepito valencià casolà Fruita ECO</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig planxa Lasanya de carabasseta /Fruita</p>
<p>28</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 780,99 PROT 24,95g CA 195,94mg FE 4,67mg HDC 128,61g LIP 19,34g</p> <p>1º Crema de carabassa i moniato torrat P/ECO amb tostons 2º Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita</p> <p>S Tomata amb tonyina, ou dur i olives Remenat d'all tendres /Fruita</p>	<p>29</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 796,04 PROT 39,29g CA 226,10mg FE 9,98mg HDC 99,03g LIP 27,65g</p> <p>1º Potatge de cigrons amb espinacs 2º Aletes de pollastre amb creïlles Fruita</p> <p>S Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita</p>	<p>30</p> <p>E DIA VERD Hummus de cigrons con nachos KCAL 848,92 PROT 47,62g CA 206,79mg FE 13,38mg HDC 140,47g LIP 35,58g</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro 2º Truita francesa amb amanida Fruita ECO</p> <p>S Couscous amb carabasseta i ceba Carn blanca /Fruita</p>	<p>31</p> <p>E HALLOWEEN Torrada de Frankenstein (Torrada de guacamole) KCAL 976,72 PROT 31,23g CA 125,03mg FE 5,67mg HDC 122,47g LIP 49,77g</p> <p>1º Arròs negre 2º Carn de zombi amb sang (Escalopa amb tomaca) Taüt de xocolata</p> <p>S Tajin de Verdures Peix al papillote /Fruita</p>	<p>32</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>S</p>

CEIP La Pea

usuario: la_pea
contraseña: 1429_la_pea

Octubre - 2024 MENU MENSUAL LA
PEA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Manzana
Banana, Kiwi
Persimon

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1429

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 con fruta KCAL 812,04 PROT 36,55g CA 179,89mg FE 6,66mg HDC 88,92g LIP 34,64g</p> <p>1º Huevos rellenos 2º Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza) P Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Tosta de hummus /Fruta</p>	<p>2</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 782,92 PROT 36,67g CA 252,88mg FE 4,27mg HDC 72,43g LIP 39,18g</p> <p>1º Canelones gratinados con bechamel 2º Gallineta a la marinera P Fruta</p> <p>Sopa minestrone Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p>	<p>3</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 1106,68 PROT 49,88g CA 518,80mg FE 10,04mg HDC 155,94g LIP 31,53g</p> <p>1º Crema festival de legumbres con crujiente de trigo 2º PIZZERO P Lácteo</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E DÍA DE LOS ANIMALES Ensalada fresca ecológica KCAL 680,01 PROT 29,12g CA 176,15mg FE 9,45mg HDC 104,16g LIP 17,11g</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO 2º Tortilla de patata y calabacín P Fruta ECO</p> <p>Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p>	
<p>7</p> <p>E DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada KCAL 898,54 PROT 31,90g CA 454,75mg FE 7,70mg HDC 108,82g LIP 37,80g</p> <p>1º Espaguetis integrales a la napolitana con queso 2º Tortilla paisana con pan, aceite y pimentón P Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</p>	<p>8</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 774,77 PROT 40,79g CA 125,13mg FE 5,63mg HDC 100,61g LIP 34,05g</p> <p>1º Sopa de ave con verduras ecológicas 2º Pollo rustido con patatas P Fruta</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 KCAL 854,91 PROT 34,81g CA 287,93mg FE 5,42mg HDC 103,42g LIP 32,92g</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 2º Bacaladilla rebozada con ensalada P Yogur valenciano</p> <p>Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 800,42 PROT 37,03g CA 252,66mg FE 10,26mg HDC 120,16g LIP 22,03g</p> <p>1º Garbanzos con verduras 2º Solomillo de cerdo en salsa con cous cous P Fruta ECO</p> <p>Wok de verduras Pescado al limón /Fruta</p>
<p>14</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 789,59 PROT 30,98g CA 462,79mg FE 4,70mg HDC 60,86g LIP 47,73g</p> <p>1º Crema de guisantes y mozzarella con aceite de albahaca 2º Longanizas con "samfaina" P Fruta</p> <p>Tabulé de couscous Pescado al limón /Fruta</p>	<p>15</p> <p>E DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica KCAL 779,99 PROT 27,23g CA 217,38mg FE 9,62mg HDC 117,70g LIP 22,95g</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO 2º Tortilla de patata con calabacín a la plancha P Fruta ECO</p> <p>Crema de puerros Fajita casera /Fruta</p>	<p>16</p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 752,99 PROT 31,64g CA 246,89mg FE 5,26mg HDC 125,48g LIP 28,54g</p> <p>1º Caracolas a la italiana 2º Rodaja de merluza con judías verdes P Fruta</p> <p>Chips de boniato al horno Carne blanca /Fruta</p>	<p>17</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 759,58 PROT 48,09g CA 349,77mg FE 8,55mg HDC 82,95g LIP 26,45g</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO 2º Pechuga pollo a la crema con champiñones P Lácteo</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>18</p> <p>E Hummus de berenjena con rosquilletas KCAL 914,38 PROT 37,77g CA 307,57mg FE 10,04mg HDC 126,45g LIP 28,47g</p> <p>1º Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco 2º Arroz del senyoret P Fruta</p> <p>Verduras estofadas con pollo Huevos al plato /Fruta</p>
<p>21</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 832,92 PROT 29,97g CA 169,04mg FE 6,09mg HDC 97,63g LIP 36,34g</p> <p>1º Puré de hervido 2º Goulash de magro con arroz pilaf P Fruta</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado azul /Fruta</p>	<p>22</p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 796,47 PROT 28,89g CA 226,05mg FE 6,73mg HDC 109,66g LIP 27,36g</p> <p>1º Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate) 2º Bacalao lactonesa con zanahoria al vapor P Fruta</p> <p>Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p>	<p>23</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 839,07 PROT 59,97g CA 353,93mg FE 9,41mg HDC 94,22g LIP 35,45g</p> <p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (carne, garbanzos, patata, verduras) con pelota P Yogur Artesano</p> <p>Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta</p>	<p>24</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 929,05 PROT 30,20g CA 221,84mg FE 7,11mg HDC 88,07g LIP 50,60g</p> <p>1º Arroz con acelgas 2º Calamares andaluza (rebozado casero) con salsa tártara P Fruta</p> <p>Crema de berenjena y queso crema Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>25</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 874,71 PROT 39,76g CA 193,91mg FE 10,74mg HDC 111,79g LIP 30,39g</p> <p>1º Lentejas pardinas estofadas P/ECO 2º Pepito valenciano casero P Fruta ECO</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Lasaña de calabacín /Fruta</p>
<p>28</p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 780,99 PROT 24,95g CA 195,94mg FE 4,67mg HDC 128,61g LIP 19,34g</p> <p>1º Crema de calabaza y boniato asado P/ECO con tostones 2º Albóndigas vegetales a la jardinera P Fruta</p> <p>Tomate con atún, huevo duro y olivas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p>29</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 796,04 PROT 39,29g CA 226,10mg FE 9,98mg HDC 99,03g LIP 27,65g</p> <p>1º Potaje de garbanzos con espinacas 2º Alitas de pollo con patatas P Fruta</p> <p>Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta</p>	<p>30</p> <p>E DÍA VERDE Hummus de garbanzos con nachos KCAL 848,92 PROT 47,62g CA 206,79mg FE 13,38mg HDC 140,47g LIP 35,58g</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro 2º Tortilla francesa con ensalada P Fruta ECO</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Carne blanca /Fruta</p>	<p>31</p> <p>E HALLOWEEN Tosta de Frankenstein (Tosta de guacamole) KCAL 976,72 PROT 31,23g CA 125,03mg FE 5,67mg HDC 122,47g LIP 49,77g</p> <p>1º Arroz negro 2º Carne de zombi con sangre (Escalope con tomate) P Atauá de chocolate</p> <p>Tajín de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>32</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 874,71 PROT 39,76g CA 193,91mg FE 10,74mg HDC 111,79g LIP 30,39g</p>