COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

CEIP La Pea

usuario: la_pea

contraseña: 1429_la_pea

Novembre - 2024 MENU MENSUAL LA PEA

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP — App Store / Google Play

EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1429

VALOR DIFERENCIADOR

RECETA VEGETARIANA · PESCA SOSTENIBLE · PRODUCTOS ECOLÓGICOS · RECETA FOODIE · GASTRONOMÍA TRADICIONAL · PRODUCTO DE TEMPORADA · PRODUCTO LOCAL KM.0

AL·LÈRGENS

API · CACAUETS · FRUITS DE CORFA · SÉSAM · CRUSTACIS · LACTIS · SULFITS · OU · GLUTEN · PEIX · SOJA · MOL·LUSCOS · TRAMUSSOS · MOSTASSA

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001 ER-0788/2011 ER-0787/2011 · AENOR GESTIÓN AMBIENTAL ISO 14001 GA-2013/0155 GA-2013/0155 · Km.0

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

Disposem de menús adaptats a l'edat 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·lergògens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.

	1º	2º	P	S	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1	Festiu									
4	Hummus de cigrons amb crudités de carlota	Espaguetis a la carbonara	Suprema de lluç amb bròquil	Fruita	804,90	35,20g	379,26mg	5,93mg	105,09g	39,06g
				Carabasseta a la plantxa / Remenat d'espinacs						
5	Amanida de col ECO	Sopa d'olla amb verdures ECO	Pollastre al forn amb poma (Infantil: Pollastre desossat) amb creïlles	Lacti	776,79	52,70g	314,05mg	7,50mg	79,19g	31,59g
				Ceba tendra i pimentó roig plantxa / Peix blanc						
6	**DIA VERD** Amanida de verdures de temporada	Ous a l'forn amb samfaina	Arròs amb bledes	Fruita	784,77	26,91g	214,93mg	7,89mg	95,04g	33,17g
				Wok de verdures / Carn roja magra						
7	Amanida de verdures de temporada	Crema de pésols i carlota amb tostons	Goulash de magre amb gnocchis	Fruita ECO	820,19	35,21g	140,80mg	6,73mg	120,77g	31,82g
				Minestra saltejada / Peix al papillote						
8	**DIA VERD** Amanida fresca ecològica	Llentilles estofades P/ECO	Truita de creïlla amb pa, oli, sal i pebre roig	Fruita	809,93	32,24g	158,52mg	0,13mg	115,52g	25,21g
				Panolla amb sal / Carn blanca						
11	Ensalada de temporada amb mandarina	Guisat de creïlles i verdures de temporada amb majado	Titot al curri amb arròs blanc	Fruita	788,52	32,59g	166,49mg	6,20mg	99,30g	28,24g
				Crema de carabasseta / Peix a la llima						
12	**DIA VERD** Amanida de verdures de temporada	Fideuà de verdures, bolets i soja	Truita francesa amb albergínia a la mel	Iogurt valencià	767,64	31,67g	276,67mg	5,44mg	127,09g	37,60g
				Creïlles gratinades amb formatge / Carn blanca magra						
13	Amanida fresca ecològica	Cigrons amb espinacs	Pizza de xampinyó, pernil dolç i formatge	Fruita ECO	772,62	32,05g	347,57mg	8,45mg	105,73g	24,51g
				Graellada de verdures / Peix blau						
14	Hummus de chirivía ambs pics de pa	Ensalada completa amb alvocat i magrana	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	Fruita	787,75	26,41g	180,56mg	6,23mg	116,21g	24,79g
				Bullit valencià / Hamburguesa de soja						
15	Amanida fresca ecològica	Crema de fesols i carabassa P/ECO amb xips de carabassa ECO	Abadejo en tempura amb samfaina	Fruita	816,13	31,31g	232,79mg	8,40mg	106,09g	30,30g
				Xampinyons gratinats / Ou						
18	Ensalada de temporada amb magrana	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	Lluç a la provençal con salteado campestre	Fruita	778,41	30,62g	221,90mg	7,28mg	113,90g	22,82g
				Bròquil al vapor / Carn d'au						
19	**DIA VERD** Amanida de verdures de temporada	Olleta ilicitana vegetal	Truita francesa amb formatge fresc	Lacti	772,99	31,94g	383,39mg	6,84mg	83,44g	34,06g
				Amanida completa / Pizza casolana de verdures fresques de						
20	Amanida de verdures de temporada	Sopa de fideus amb verdures	Pollastre al forn (Infantil: Pollastre desossat) amb creïlles al pebre	Fruita	829,12	47,23g	149,94mg	7,28mg	91,91g	35,22g
				Broquetes de verdures / Peix blanc						
21	Amanida de col ECO	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	Llucet a l'andalusa amb salsa tàrtara cassolana	Fruita	897,84	31,36g	165,31mg	5,04mg	104,78g	39,19g
				Crema de carabassa / Carn roja magra						
22	Amanida fresca ecològica	Llentilles amb verdures P/ECO	Llonganisses amb puré de moniato	Fruita ECO	790,79	28,91g	152,38mg	8,54mg	99,62g	31,45g
				Tosta d'hummus / Truita de ceba						
25	Amanida de verdures de temporada	Creïlles a la riojana amb xoriço	Truita d'espinacs i formatge	Fruita	849,65	24,85g	224,14mg	7,00mg	72,10g	51,96g
				Wok de verdures / Carn blanca						
26	Amanida fresca ecològica	Sopa d'olla amb verdures ECO	Putxero	Fruita	757,14	43,48g	210,14mg	9,84mg	105,46g	27,04g
				Carlota adobada amb pèsols / Peix a la llima						
27	Torrada d'hummus	Arròs rossejat	Rabes enfarinades amb amanida	Fruita	942,65	29,67g	177,22mg	7,34mg	134,89g	31,01g
				Bajoqueta saltejada / Remenat de verdures						
28	**FESTIVAL GALÀCTIC** Amanida de col	Via làctia (Crema de porotos i formatge) amb roques lunars	Llom adobat amb asteroides (creïlles parisien)		942,84	36,13g	166,50mg	7,76mg	89,40g	63,51g
				Carabasseta a la plantxa / Peix blanc						
29	Amanida fresca ecològica	Espaguetis integrals a la italiana	Gallineta a la marinera	Fruita ECO	761,04	32,42g	344,94mg	6,13mg	106,03g	24,53g
				Xips de moniato al forn / Carn roja magra						

COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

CEIP La Pea

usuario: la_pea

contraseña: 1429_la_pea

Noviembre - 2024 MENU MENSUAL LA PEA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARGA NUESTRA APP App Store / Google Play

TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1429

VALOR DIFERENCIADOR

RECETA VEGETARIANA · PESCA SOSTENIBLE · PRODUCTOS ECOLÓGICOS · RECETA FOODIE · GASTRONOMÍA TRADICIONAL · PRODUCTO DE TEMPORADA · PRODUCTO LOCAL KM.0

ALERGENOS

APIO · CACAHUETES · FRUTOS SECOS · SÉSAMO · CRUSTACEOS · LÁCTEOS · SULFITOS · HUEVO · GLUTEN · PESCADO · SOJA · MOLUSCOS · ALTRAMUCES · MOSTAZA

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001 ER-0788/2011 SR-0787/2011 · AENOR GESTIÓN AMBIENTAL ISO 14001 GA-2013/0155 GA-2013/0155

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, Nº 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.

				1 Festivo
4 Hummus de garbanzos con crudités de zanahoria Espaguetis a la carbonara Suprema de merluza con brócoli Fruta Calabacín a la plancha Revuelto de espinacas /Fruta	5 Ensalada de col ECO Sopa de cocido con verduras ECO Pollo al horno con manzana (Infantil: Pollo deshuesado) con patatas Lácteo Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado blanco /Fruta	6 **DÍA VERDE** Ensalada de verduras de temporada Huevos al horno con pisto Arroz con acelgas Fruta Wok de verduras Carne roja magra /Fruta	7 Ensalada de verduras de temporada Crema de guisantes y zanahoria con tostones Goulash de magro con gnocchis Fruta ECO Menestra salteada Pescado al papillote /Fruta	8 **DÍA VERDE** Ensalada fresca ecológica Lentejas estofadas P/ECO Tortilla de patata con pan con aceite, sal y pimentón Fruta Mazorca de maíz con sal Carne blanca /Fruta
11 Ensalada de temporada con mandarina Guisado de patatas y verduras de temporada con majado Pavo al curry con arroz blanco Fruta Crema de calabacín Pescado al limón /Fruta	12 **DÍA VERDE** Ensalada de verduras de temporada Fideua de verduras, setas y soja Tortilla francesa con berenjena a la miel Yogur valenciano Patatas gratinadas con queso Carne blanca magra /Fruta	13 Ensalada fresca ecológica Garbanzos con espinacas Pizza de champiñón, jamón cocido y queso Fruta ECO Parrillada de verduras Pescado azul /Fruta	14 Hummus de chirivía con picos de pan Ensalada completa con aguacate y granada Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo Fruta Hervido valenciano Hamburguesa de soja /Fruta	15 Ensalada fresca ecológica Crema de alubias y calabaza P/ECO con chips de calabaza ECO Bacalao en tempura con samfaina Fruta Champiñones gratinados Huevo /Fruta
18 Ensalada de temporada con granada Macarrones integrales con boloñesa vegetal Merluza a la provenzal con salteado campestre Fruta Brócoli al vapor Carne de ave /Fruta	19 **DÍA VERDE** Ensalada de verduras de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo Ensalada completa Pizza casera de verduras frescas de temporada	20 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos con verduras Pollo al horno (Infantil: Pollo deshuesado) con patatas al pimentón Fruta Brochetas de verduras Pescado blanco /Fruta	21 Ensalada de col ECO Arroz a la cubana (tomate y huevo) Pescadilla a la andaluza con salsa tártara casera Fruta Crema de calabaza Carne roja magra /Fruta	22 Ensalada fresca ecológica Lentejas con verduras P/ECO Longanizas con puré de boniato Fruta ECO Tosta de hummus Tortilla de cebolla /Fruta
25 Ensalada de verduras de temporada Patatas a la riojana con chorizo Tortilla de espinacas y queso Fruta Wok de verduras Carne blanca /Fruta	26 Ensalada fresca ecológica Sopa de cocido con verduras ECO Cocido completo Fruta Zanahoria aliñada con guisantes Pescado al limón /Fruta	27 Tosta de hummus Arròs rossejat Rabas enharinadas con ensalada Fruta Judías verdes salteadas Revuelto de verduras /Fruta	28 **FESTIVAL GALÁCTICO** Ensalada de col Vía láctea (Crema de porotos y queso) con rocas lunares (tostones) Lomo adobado con asteroides (patatas parisien) Agujero negro (Dot choco) Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta	29 Ensalada fresca ecológica Espaguetis integrales a la italiana Gallineta a la marinera Fruta ECO Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta

	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
4	804,90	35,20g	379,26mg	5,93mg	105,09g	39,06g
5	776,79	52,70g	314,05mg	7,50mg	79,19g	31,59g
6	784,77	26,91g	214,93mg	7,89mg	95,04g	33,17g
7	820,19	35,21g	140,80mg	6,73mg	120,77g	31,82g
8	809,93	32,24g	158,52mg	10,13mg	115,52g	25,21g
11	788,52	32,59g	166,49mg	6,20mg	99,30g	28,24g
12	767,64	31,67g	276,67mg	5,44mg	127,09g	37,60g
13	772,62	32,05g	347,57mg	8,45mg	105,73g	24,51g
14	787,75	26,41g	180,56mg	6,23mg	116,21g	24,79g
15	816,13	31,31g	232,79mg	8,40mg	106,09g	30,30g
18	778,41	30,62g	221,90mg	7,28mg	113,90g	22,82g
19	772,99	31,94g	383,39mg	6,84mg	83,44g	34,06g
20	829,12	47,23g	149,94mg	7,28mg	91,91g	35,22g
21	897,84	31,36g	165,31mg	5,04mg	104,78g	39,19g
22	790,79	28,91g	152,38mg	8,54mg	99,62g	31,45g
25	849,65	24,85g	224,14mg	7,00mg	72,10g	51,96g
26	757,14	43,48g	210,14mg	9,84mg	105,46g	27,04g
27	942,65	29,67g	177,22mg	7,34mg	134,89g	31,01g
28	942,84	36,13g	166,50mg	7,76mg	89,40g	63,51g
29	761,04	32,42g	344,94mg	6,13mg	106,03g	24,53g