

CEIP La Pea

usuario: la_pea
contraseña: 1429_la_pea

Febrer - 2025 MENU MENSUAL LA
PEA

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma
Pera, Maduixot
Taronja

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP

EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1429

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

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·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.

3	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL 814,73 PROT 26,46g CA 234,04mg FE 6,79mg HDC 92,67g LIP 37,40g
1º		Espaguetis integrals a la carbonara	
2º		Abadejo a la biscaina	
P		Fruita	
S		Broquetes de verdures Carn d'au /Fruita	

4	E	DIA VERD Amanida de verdures de temporada	KCAL 764,83 PROT 26,60g CA 198,23mg FE 8,62mg HDC 115,36g LIP 22,43g
1º		Fesols blancs amb verdures de temporada	
2º		Truita de creïlla i pa amb oli i pebre roig	
P		Fruita	
S		Amanida completa Pizza casolana de verdures fresques de	

5	E	Amanida fresca ecològica	KCAL 764,80 PROT 49,77g CA 162,17mg FE 8,39mg HDC 87,69g LIP 27,39g
1º		Sopa d'olla amb verdures ECO	
2º		Pollo a l'ast amb creïlles	
P		Fruita ECO	
S		Escalivada Peix al papillote /Fruita	

6	E	Amanida fresca ecològica	KCAL 784,72 PROT 39,76g CA 377,00mg FE 6,95mg HDC 95,91g LIP 26,82g
1º		Arròs amb bledes	
2º		Filet de lluç enfarinada casera amb carlota	
P		Lacti	
S		Carabasseta a la plantxa Carn blanca /Fruita	

7	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL 782,99 PROT 36,61g CA 215,35mg FE 9,36mg HDC 97,19g LIP 29,79g
1º		Cigrons amb espinacs	
2º		Goulash de magre amb cous cous	
P		Fruita	
S		Wok de verdures Ou /Fruita	

10	E	DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS Amanida de verdures de temporada	KCAL 771,76 PROT 34,19g CA 227,48mg FE 9,52mg HDC 109,07g LIP 22,83g
1º		Llenties al curri amb poma	
2º		Truita de creïlla amb formatge fresc	
P		Fruita	
S		Crema de porro Sandvitx vegetal /Fruita	

11	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL 849,96 PROT 32,48g CA 203,22mg FE 7,27mg HDC 104,66g LIP 33,92g
1º		Macarrons integrals amb tonyina i tomaca	
2º		Gallineta a la marinera	
P		Fruita	
S		Bajoqueta saltejada Carn magra de porc /Fruita	

12	E	Amanida fresca ecològica	KCAL 768,14 PROT 46,53g CA 352,38mg FE 9,13mg HDC 99,11g LIP 31,52g
1º		Sopa de putxero amb verdures	
2º		Putxero	
P		Lacti	
S		Carlota adobada amb pèsols Peix blau /Fruita	

13	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL 946,36 PROT 33,71g CA 402,80mg FE 6,26mg HDC 102,44g LIP 44,68g
1º		Ous gratinats amb beixamel	
2º		Arròs rossejat	
P		Fruita ECO	
S		Carxofes saltejades Carn d'au /Fruita	

14	E	Amanida fresca ecològica	KCAL 763,61 PROT 28,50g CA 193,22mg FE 7,99mg HDC 87,09g LIP 43,63g
1º		Crema dubarry (coliflor i fesols) P/ECO amb tostons integrals	
2º		Escalopa de llom empanat amb samfaina	
P		Fruita	
S		Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Peix a la llima /Fruita	

17	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL 880,92 PROT 33,10g CA 173,60mg FE 6,89mg HDC 91,81g LIP 43,10g
1º		Guisat de sepia amb patates i carlota	
2º		Llonganisses amb tomaca	
P		Fruita	
S		Tosta d'hummus Truita de ceba /Fruita	

18	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL 840,85 PROT 39,38g CA 107,90mg FE 5,25mg HDC 99,77g LIP 45,89g
1º		Fideus a la cassola amb pollastre	
2º		Crunch de salmó amb maionesa	
P		Fruita	
S		Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn blanca /Fruita	

19	E	DIA VERD Amanida de verdures de temporada	KCAL 744,01 PROT 28,18g CA 251,85mg FE 10,21mg HDC 94,85g LIP 28,07g
1º		Cigrons amb carabassa i moniato	
2º		Remenat de creïlles	
P		Fruita	
S		Graellada de verdures Peix blanc /Fruita	

20	E	Amanida fresca ecològica	KCAL 806,29 PROT 31,04g CA 432,79mg FE 3,38mg HDC 113,78g LIP 25,10g
1º		Burrito vegetal amb alvocat i formatge	
2º		Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	
P		Iogurt Artesà	
S		Amanida completa Carn blanca magra /Fruita	

21	E	Amanida fresca ecològica	KCAL 763,56 PROT 36,13g CA 266,53mg FE 8,22mg HDC 110,60g LIP 19,63g
1º		Llenties amb verdures P/ECO	
2º		Pizza Colevisa	
P		Fruita ECO	
S		Creïlles al micro amb oli, sal i peberreroig Hamburguesa de lluç /Fruita	

24	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL 856,77 PROT 76,92g CA 218,44mg FE 7,01mg HDC 85,82g LIP 24,36g
1º		Espirals a la napolitana	
2º		Bacallà al pil pil amb pèsols	
P		Fruita	
S		Sopa juliana Remenat d'all tendres /Fruita	

25	E	Amanida de verdures de temporada	KCAL 847,15 PROT 24,66g CA 136,79mg FE 6,61mg HDC 110,11g LIP 39,90g
1º		Puré de llegums amb llet de coco amb tostons	
2º		Mandonguilles en salsa amb blat tendre	
P		Fruita	
S		Albergínia gratinada al forn Peix al papillote /Fruita	

26	E	DIA VERD Amanida fresca ecològica	KCAL 799,46 PROT 25,54g CA 185,33mg FE 5,60mg HDC 94,03g LIP 35,94g
1º		Arròs a la cubana (tomaca i ou)	
2º		Lluç amb salsa mery amb bròquil	
P		Fruita ECO	
S		Xips de moniato al forn Carn blanca magra /Fruita	

27	E	FESTIVAL MARCIÀ Satèl·lits de mozzarella (Boletes de mozzarella amb oli d'alfàbega)	KCAL 782,50 PROT 60,96g CA 150,74mg FE 4,03mg HDC 81,96g LIP 54,14g
1º		Pluja d'estreles (Sopa d'estreles)	
2º		Roques de Mart (Pollastre arrebossat casolà) amb panolla	
P		Ovni (Pancake)	
S		Carabassa i creïlla al microones Peix blanc /Fruita	

28	E	Amanida fresca ecològica	KCAL 784,35 PROT 28,51g CA 212,30mg FE 9,61mg HDC 122,65g LIP 20,97g
1º		Fabada vegetal P/ECO	
2º		Truita de creïlla amb tosta de xampinyons	
P		Fruita	
S		Broquetes de verdures Carn roja magra /Fruita	

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

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

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

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

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

CEIP La Pea

usuario: la_pea
contraseña: 1429_la_pea

Febrero - 2025 MENU MENSUAL LA
PEA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Fresón
Naranja

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 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.

3

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
814,73
PROT
26,46g
CA
234,04mg
FE
6,79mg
HDC
92,67g
LIP
37,40g

1º

Espaguetis integrales a la carbonara

2º

Bacalao a la vizcaína

P

Fruta

C

Brochetas de verduras
Carne de ave /Fruta

4

E

DÍA VERDE
Ensalada de verduras de temporada

KCAL
764,83
PROT
26,60g
CA
198,23mg
FE
8,62mg
HDC
115,36g
LIP
22,43g

1º

Judías blancas con verduras de
temporada

2º

Tortilla de patata y pan con aceite y
pimentón

P

Fruta

C

Ensalada completa
Pizza casera de verduras frescas de temporada

5

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
764,80
PROT
49,77g
CA
162,17mg
FE
8,39mg
HDC
87,69g
LIP
27,39g

1º

Sopa de cocido con verduras ECO

2º

Pollo a l'ast con patatas

P

Fruta ECO

C

Escalivada
Pescado al papillote /Fruta

6

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
784,72
PROT
39,76g
CA
377,00mg
FE
6,95mg
HDC
95,91g
LIP
26,82g

1º

Arroz con acelgas

2º

Filete de merluza enharinada casera
con zanahoria

P

Lácteo

C

Calabacín a la plancha
Carne blanca /Fruta

7

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
782,99
PROT
36,61g
CA
215,35mg
FE
9,36mg
HDC
97,19g
LIP
29,79g

1º

Garbanzos con espinacas

2º

Goulash de magro con cous cous

P

Fruta

C

Wok de verduras
Huevo /Fruta

10

E

DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES
Ensalada de verduras de temporada

KCAL
771,76
PROT
34,19g
CA
227,48mg
FE
9,52mg
HDC
109,07g
LIP
22,83g

1º

Lentejas al curry con manzana

2º

Tortilla de patata con queso fresco

P

Fruta

C

Crema de puerros
Sandwich vegetal /Fruta

11

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
849,96
PROT
32,48g
CA
203,22mg
FE
7,27mg
HDC
104,66g
LIP
33,92g

1º

Macarrones integrales con atún y
tomate

2º

Gallineta a la marinera

P

Fruta

C

Judías verdes salteadas
Carne magra de cerdo /Fruta

12

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
768,14
PROT
46,53g
CA
352,38mg
FE
9,13mg
HDC
99,11g
LIP
31,52g

1º

Sopa de cocido con verduras

2º

Cocido completo

P

Lácteo

C

Zanahoria aliñada con guisantes
Pescado azul /Fruta

13

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
946,36
PROT
33,71g
CA
402,80mg
FE
6,26mg
HDC
102,44g
LIP
44,68g

1º

Huevos gratinados con bechamel

2º

Arròs rossejat

P

Fruta ECO

C

Alcachofas salteadas
Carne de ave /Fruta

14

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
763,61
PROT
28,50g
CA
193,22mg
FE
7,99mg
HDC
87,09g
LIP
43,63g

1º

Crema dubarry (coliflor y alubias)
P/ECO con tostones integrales

2º

Escalope de lomo empanado con pisto

P

Fruta

C

Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa
Pescado al limón /Fruta

17

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
880,92
PROT
33,10g
CA
173,60mg
FE
6,89mg
HDC
91,81g
LIP
43,10g

1º

Guisado de sepia con patatas y
zanahoria

2º

Longanizas con tomate

P

Fruta

C

Tosta de hummus
Tortilla de cebolla /Fruta

18

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
744,01
PROT
39,38g
CA
107,90mg
FE
5,25mg
HDC
99,77g
LIP
45,89g

1º

Fideos a la cazuela con pollo

2º

Crunch de salmón con mayonesa

P

Fruta

C

Cebolleta y pimiento rojo plancha
Carne blanca /Fruta

19

E

DÍA VERDE
Ensalada de verduras de temporada

KCAL
744,01
PROT
28,18g
CA
251,85mg
FE
10,21mg
HDC
94,85g
LIP
28,07g

1º

Garbanzos con calabaza y boniato

2º

Revuelto de patatas

P

Fruta

C

Parrillada de verduras
Pescado blanco /Fruta

20

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
806,29
PROT
31,04g
CA
432,79mg
FE
3,38mg
HDC
113,78g
LIP
25,10g

1º

Burrito vegetal con aguacate y queso

2º

Paella valenciana con alcachofas y
pollo de campo

P

Yogur Artesano

C

Ensalada completa
Carne blanca magra /Fruta

21

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
763,56
PROT
36,13g
CA
266,53mg
FE
8,22mg
HDC
110,60g
LIP
19,63g

1º

Lentejas con verduras P/ECO

2º

Pizza Colevisa

P

Fruta ECO

C

Patatas al micro con aceite, sal y pimentón
Hamburguesa de merluza /Fruta

24

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
856,77
PROT
76,92g
CA
218,44mg
FE
7,01mg
HDC
85,82g
LIP
24,36g

1º

Espirales a la napolitana

2º

Bacalao al pil pil con guisantes

P

Fruta

C

Sopa juliana
Revuelto de ajos tiernos /Fruta

25

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
847,15
PROT
24,66g
CA
136,79mg
FE
6,61mg
HDC
110,11g
LIP
39,90g

1º

Puré de legumbres con leche de coco
con tostones

2º

Albóndigas en salsa con trigo tierno

P

Fruta

C

Berenjena gratinada al horno
Pescado al papillote /Fruta

26

E

DÍA VERDE
Ensalada fresca ecológica

KCAL
799,46
PROT
25,54g
CA
185,33mg
FE
5,60mg
HDC
94,03g
LIP
35,94g

1º

Arroz a la cubana (tomate y huevo)

2º

Merluza en salsa mery con brócoli

P

Fruta ECO

C

Chips de boniato al horno
Carne blanca magra /Fruta

27

E

FESTIVAL MARCIANO
Satélites de mozzarella (Bolitas de
mozzarella con aceite de albahaca)

KCAL
782,50
PROT
60,96g
CA
150,74mg
FE
4,03mg
HDC
81,96g
LIP
54,14g

1º

Lluvia de estrellas (Sopa de estrellitas)

2º

Rocas de Marte (Pollo rebozado
casero) con mazorca de maíz

P

Ovni (Pancake)

C

Calabaza y patata al microondas
Pescado blanco /Fruta

28

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
784,35
PROT
28,51g
CA
212,30mg
FE
9,61mg
HDC
122,65g
LIP
20,97g

1º

Fabada vegetal P/ECO

2º

Tortilla de patata con tosta de
champiñones

P

Fruta

C

Brochetas de verduras
Carne roja magra /Fruta

E

1º

2º

P

C

KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

E

1º

2º

P

C

KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

E

1º

2º

P

C

KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

E

1º

2º

P

C

KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

E

1º

2º

P

C

KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP