

CEIP Les Terretes

usuario: les_terretes

contraseña: 14_les_terretes

Octubre - 2025 Mensual Basal

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: 14

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.

1 E Ensalada fresca ecològica KCAL 797,91 PROT 42,83g CA 379,72mg FE 9,55mg HDC 94,32g LIP 29,81g 1º Cigrons amb verdures 2º Rellom al forn amb cous cous P Iogurt S Carabasseta a la planxa Peix blau /Fruita	2 E Ensalada fresca ecològica KCAL 789,76 PROT 35,53g CA 158,25mg FE 55,56mg HDC 87,33g LIP 33,17g 1º Arròs de tardor (secret, bolets i carabassa) 2º Lluç a la provençal amb creïlles forneras P Fruita S Escalivada Carn blanca magra /Fruita	3 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 811,76 PROT 35,65g CA 191,73mg FE 9,70mg HDC 104,15g LIP 28,57g 1º Llentilles amb verdures de temporada 2º Pepito valencià casolà P Fruita ECO S Crema de porro Remenat de verdures /Fruita	
6 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 852,61 PROT 34,84g CA 336,55mg FE 8,27mg HDC 97,73g LIP 35,39g 1º Macarrons integrals a la aragonesa (xoriço, tomaca, formatge) 2º Gallineta a la marinera P Fruita S Bajoqueta saltejada Carn magra de porc /Fruita	7 E Ensalada fresca ecològica KCAL 774,05 PROT 26,46g CA 259,09mg FE 6,02mg HDC 108,37g LIP 38,32g 1º Sopa d"au amb verdures ecològiques 2º Truita de creïlles amb formatge P Fruita ECO S Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita	8 E Ensalada fresca ecològica KCAL 839,60 PROT 51,34g CA 442,79mg FE 9,91mg HDC 92,09g LIP 29,42g 1º Fesols blancs a la jardinera 2º Cuixa a la italiana P Iogurt natural valencià S Minestra saltejada Ou /Fruita	9 E KCAL PROT CA FE HDC LIP 1º Festiu 2º Rodanxa de lluç amb pèsols P Fruita S
13 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 825,89 PROT 18,21g CA 151,03mg FE 5,30mg HDC 84,38g LIP 47,05g 1º Bullit valencià (Infantil: Puré de bullit) 2º Llonganisses amb samfaina P Fruita S Broquetes de verdures Peix al papillote /Fruita	14 E Ensalada fresca de temporada amb fruita KCAL 906,44 PROT 41,30g CA 180,59mg FE 11,14mg HDC 118,96g LIP 30,33g 1º Llentilles pardines estofades P/ECO 2º Truita paisana i pa amb oli, sal i pebre roig P Fruita S Sopa de verdures i pollastre Pizza casolana de verdures fresques de	15 E KCAL 1009,33 PROT 45,51g CA 470,92mg FE 110,50mg HDC 117,02g LIP 39,21g 1º Hummus d'albergínia amb rosquilletes 1º Amanida completa amb pernil cuit i formatge fresc 2º Arròs a banda (fons de llotja) amb all oli P Iogur natural S Escalivada Carn magra de porc /Fruita	16 E Ensalada fresca ecològica KCAL 811,26 PROT 45,41g CA 287,57mg FE 5,25mg HDC 125,35g LIP 31,39g 1º Lasanya vegetal amb bolonyesa vegetal 2º Aladrosos en tempura amb bròquil P Fruita ECO S Panolla amb sal Remenat d'espinacs /Fruita
20 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 801,58 PROT 28,77g CA 223,24mg FE 5,76mg HDC 119,97g LIP 37,76g 1º Pasta amb salsa de carabassa 2º Abadejo a la biscaina P Fruita S Creïlles cuites Carn roja magra /Fruita	21 E Ensalada fresca de temporada amb fruita KCAL 794,94 PROT 42,93g CA 485,47mg FE 4,51mg HDC 68,60g LIP 38,22g 1º Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega 2º Titot al curri amb arròs integral P Fruita ECO S Wok de verdures Peix blanc /Fruita	22 E Ensalada fresca ecològica KCAL 818,72 PROT 57,35g CA 359,08mg FE 10,09mg HDC 95,34g LIP 31,65g 1º Sopa de putxero amb verdures ECO 2º Putxero (carn, cigrons, creïlla, carlota) amb pilota P Iogurt S Carabasseta a la planxa Truita de formatge /Fruita	23 E Ensalada fresca ecològica KCAL 780,57 PROT 34,40g CA 183,92mg FE 8,88mg HDC 94,88g LIP 29,58g 1º Calamars amb salsa de tomàquet 2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca) P Fruita S Panolla amb sal Carn magra de porc /Fruita
27 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 806,60 PROT 41,39g CA 141,25mg FE 10,18mg HDC 93,75g LIP 39,84g 1º Llentilles amb verdures de temporada 2º Escalopa de llom (empanat casolà) amb creïlles P Fruita S Ceba tendra i pimentó roig planxa Peix blau /Fruita	28 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 818,77 PROT 27,71g CA 355,78mg FE 6,34mg HDC 101,72g LIP 34,18g 1º Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge 2º Lluç amb salsa mery amb bajoquetes saltades P Fruita S Cous cous amb especies Carn blanca /Fruita	29 E Ensalada fresca ecològica KCAL 808,89 PROT 39,60g CA 662,84mg FE 8,28mg HDC 75,23g LIP 38,33g 1º Olleta alacantina (llegums, verdura, arròs, creïlla) 2º Truita de formatge amb albergínia planxa P Iogurt S Amanida completa Coca casolana de verdures /Fruita	30 E Ensalada fresca ecològica KCAL 764,68 PROT 39,12g CA 206,31mg FE 6,42mg HDC 78,94g LIP 33,43g 1º Sopa minestrone amb verdures ECO 2º Pollastre al forn amb poma P Fruita ECO S Pèsols amb pernil i ceba Peix al papillote /Fruita
31 E KCAL 979,88 PROT 26,24g CA 210,07mg FE 6,84mg HDC 133,60g LIP 38,62g 1º Hummus de cigrons 1º Arròs negre 2º Mandonguilles en salsa amb puré de carbassa P Pastís casolà de galeta i xocolata Bajoqueta saltejada Ou /Fruita S	31 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 856,24 PROT 46,26g CA 215,15mg FE 10,29mg HDC 107,21g LIP 26,03g 1º Crema festival de llegums amb tostons 2º Pollastre a la mel amb panolla P Fruita S Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Hamburguesa de lluç /Fruita	31 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 906,80 PROT 29,18g CA 249,29mg FE 10,24mg HDC 104,42g LIP 30,20g 1º Potatge de cigrons amb bledes 2º Truita de creïlla amb croquetes P Fruita S Bròquil al vapor Peix a la llima /Fruita	

CEIP Les Terretes

usuario: les_terretes

contraseña: 14_les_terretes

Octubre - 2025 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Piña, Melón
Sandía, Manzana

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 14

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.

1 E 1º 2º P 6 E 1º 2º P 13 E 1º 2º P 20 E 1º 2º P

27

E

1º

2º

P

Ensalada de verduras de temporada

852,61
PROT
34,84g
336,55mg
8,27mg
97,73g
35,39g

Macarrones integrales a la aragonesa
(chorizo, tomate, queso)

Gallineta a la marinera

Fruta

Judías verdes salteadas
Carne magra de cerdo /Fruta