

CEIP Les Terretes

usuario: les_terretes

contraseña: 14_les_terretes

Desembre - 2025 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 14

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



1 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 779,75 PROT 30,60g CA 205,80mg FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g 1º Espaguetis a la italiana CA 30,60g FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g 2º Lluç a la provençal amb carxofes CA 30,60g FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g P Fruita CA 30,60g FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g S Crema de carabasseta Carn blanca /Fruita	2 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 779,75 PROT 30,60g CA 205,80mg FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g 1º Mongetes amb xoriço CA 26,17g FE 7,86mg HDC 93,73g LIP 44,99g 2º Coca de titaina valenciana CA 26,17g FE 7,86mg HDC 93,73g LIP 44,99g P Fruita CA 26,17g FE 7,86mg HDC 93,73g LIP 44,99g S Cous cous amb especes Truita de creïlla i ceba /Fruita	3 E Ensalada fresca ecològica KCAL 792,62 PROT 45,33g CA 286,08mg FE 5,61mg HDC 95,66g LIP 35,60g 1º Sopa d'au amb verdures ecològiques CA 45,33g FE 5,61mg HDC 95,66g LIP 35,60g 2º Pollo a l'ast amb creïlles rostides al pebre roig CA 45,33g FE 5,61mg HDC 95,66g LIP 35,60g P Iogurt CA 45,33g FE 5,61mg HDC 95,66g LIP 35,60g S Bajoqueta saltejada Peix blanc /Fruita	4 E Ensalada fresca ecològica KCAL 984,00 PROT 24,54g CA 143,25mg FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 2º Bunyols de bacallà amb salsa tàrtara cassolana CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g P Fruita ECO CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g S Panolla amb sal Carn d'au /Fruita	5 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 984,00 PROT 24,54g CA 143,25mg FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 1º Potatge de cigrons amb espinacs CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 2º Magre amb tomaca CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g P Fruita CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g S Minestra saltejada Peix a la llima /Fruita
8 E Festiu KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º Festiu KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º Festiu KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P Festiu KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S Festiu KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g	9 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º Llenties a l'hortolana KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º Truita de creïlla i pa amb oli i pebre roig KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P Fruita KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S Tosta d'humus Carn roja magra /Fruita	10 E Ensalada fresca ecològica KCAL 770,58 PROT 47,45g CA 359,46mg FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g 1º Sopa de putxero amb verdures ECO KCAL 770,58 PROT 47,45g CA 359,46mg FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g 2º Putxero KCAL 770,58 PROT 47,45g CA 359,46mg FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g P Iogurt KCAL 770,58 PROT 47,45g CA 359,46mg FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g S Espinacs saltejats Peix al papillote /Fruita	11 E Hummus de chirivía KCAL 866,45 PROT 38,26g CA 212,65mg FE 10,86mg HDC 104,05g LIP 33,18g 1º Amanida completa amb sardines i ou dur KCAL 866,45 PROT 38,26g CA 212,65mg FE 10,86mg HDC 104,05g LIP 33,18g 2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca) KCAL 866,45 PROT 38,26g CA 212,65mg FE 10,86mg HDC 104,05g LIP 33,18g P Fruita ECO KCAL 866,45 PROT 38,26g CA 212,65mg FE 10,86mg HDC 104,05g LIP 33,18g S Xips de moniato al forn Hamburguesa de soja /Fruita	12 E Ensalada fresca ecològica KCAL 947,61 PROT 36,50g CA 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g 1º Crema dubarry (coliflor i fesols) amb tostons integrals KCAL 947,61 PROT 36,50g CA 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g 2º Rel·lom al forn amb cous cous KCAL 947,61 PROT 36,50g CA 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g P Fruita KCAL 947,61 PROT 36,50g CA 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g S Creïlles cuites Peix blau /Fruita
15 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 915,68 PROT 33,77g CA 343,07mg FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g 1º Macarrons a la piemontesa KCAL 915,68 PROT 33,77g CA 343,07mg FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g 2º Abadejo amb mussolina d'all KCAL 915,68 PROT 33,77g CA 343,07mg FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g P Fruita KCAL 915,68 PROT 33,77g CA 343,07mg FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g S Sopa de quinoa Carn d'au /Fruita	16 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 810,88 PROT 36,45g CA 289,73mg FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g 1º Llenties amb verdures i moniato P/ECO KCAL 810,88 PROT 36,45g CA 289,73mg FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g 2º Llonganisses amb tomaca KCAL 810,88 PROT 36,45g CA 289,73mg FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g P Iogurt KCAL 810,88 PROT 36,45g CA 289,73mg FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g S Wok de verdures Peix blanc /Fruita	17 E Amanida de col KCAL 809,56 PROT 25,81g CA 161,38mg FE 6,02mg HDC 120,04g LIP 25,00g 1º Arròs melós de rap i coliflor KCAL 809,56 PROT 25,81g CA 161,38mg FE 6,02mg HDC 120,04g LIP 25,00g 2º Truita de creïlla amb pernil KCAL 809,56 PROT 25,81g CA 161,38mg FE 6,02mg HDC 120,04g LIP 25,00g P Fruita ECO KCAL 809,56 PROT 25,81g CA 161,38mg FE 6,02mg HDC 120,04g LIP 25,00g S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn magra de porc /Fruita	18 E Ensalada fresca ecològica KCAL 832,46 PROT 34,12g CA 171,34mg FE 7,52mg HDC 92,90g LIP 36,37g 1º Crema de cigrons i carabassa rostida amb tostons integrals KCAL 832,46 PROT 34,12g CA 171,34mg FE 7,52mg HDC 92,90g LIP 36,37g 2º Pollastre rostit amb panolla de dacsa (Infantil: dacsa saltada) KCAL 832,46 PROT 34,12g CA 171,34mg FE 7,52mg HDC 92,90g LIP 36,37g P Fruita KCAL 832,46 PROT 34,12g CA 171,34mg FE 7,52mg HDC 92,90g LIP 36,37g S Carabassa i creïlla al microones Peix blanc /Fruita	19 E Ensalada fresca ecològica KCAL 847,64 PROT 36,39g CA 226,00mg FE 3,40mg HDC 73,55g LIP 46,32g 1º Canelons gratinats KCAL 847,64 PROT 36,39g CA 226,00mg FE 3,40mg HDC 73,55g LIP 46,32g 2º Maire enfarinat amb bròquil ECO KCAL 847,64 PROT 36,39g CA 226,00mg FE 3,40mg HDC 73,55g LIP 46,32g P Fruita KCAL 847,64 PROT 36,39g CA 226,00mg FE 3,40mg HDC 73,55g LIP 46,32g S Broquetes de verdures Remenat d'alls tendres /Fruita
22 E MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g	23 E MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g	24 E MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g	25 E MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g	26 E MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g P MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g S MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g



Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (València)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disposen de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes,
al·lèrgies, celiaquia, etc. L'avaluació nutricional es basa
en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord
amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors
escolars" de la Generalitat Valenciana.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en
la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral
un dia a la setmana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se servirá pan integral un día a la semana.

1 Ensalada de verduras de temporada KCAL 779,75 PROT 30,60g CA 205,80mg FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g 1º Espaguetis a la italiana 2º Merluza a la provenzal con alcachofas P Fruta S Crema de calabacín Carne blanca /Fruta	2 Ensalada de verduras de temporada KCAL 874,99 PROT 26,17g CA 221,05mg FE 7,86mg HDC 93,73g LIP 44,99g 1º Habichuelas con chorizo 2º Coca de titaina valenciana P Fruta S Cous cous con especias Tortilla de patata y cebolla /Fruta	3 Ensalada fresca ecológica KCAL 792,62 PROT 45,33g CA 286,08mg FE 5,61mg HDC 95,66g LIP 35,60g 1º Sopa de ave con verduras ecológicas 2º Pollo a l'ast con patatas asadas al pimentón P Yogur S Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta	4 Ensalada fresca ecológica KCAL 984,00 PROT 24,54g CA 143,25mg FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 2º Buñuelos de bacalao con salsa tártara casera P Fruta ECO S Mazorca de maíz con sal Carne de ave /Fruta	5 Ensalada de verduras de temporada KCAL 785,65 PROT 42,74g CA 228,60mg FE 10,28mg HDC 88,06g LIP 30,11g 1º Potaje de garbanzos con espinacas 2º Magro con tomate P Fruta S Menestra salteada Pescado al limón /Fruta
8 Festivo 1º 2º P S	9 Ensalada de verduras de temporada KCAL 771,43 PROT 32,54g CA 165,29mg FE 9,85mg HDC 115,73g LIP 20,72g 1º Lentejas a la hortelana 2º Tortilla de patata y pan con aceite y pimentón P Fruta S Tosta de hummus Carne roja magra /Fruta	10 Ensalada fresca ecológica KCAL 770,58 PROT 47,45g CA 359,46mg FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g 1º Sopa de cocido con verduras ECO 2º Cocido completo P Yogur S Espinacas salteadas Pescado al papillote /Fruta	11 Ensalada fresca ecológica KCAL 866,45 PROT 38,26g CA 212,65mg FE 10,86mg HDC 104,05g LIP 33,18g 1º Ensalada completa con sardinilla y huevo duro 2º Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate) P Fruta ECO S Chips de boniato al horno Hamburguesa de soja /Fruta	12 Ensalada fresca ecológica KCAL 947,61 PROT 36,50g CA 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g 1º Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones integrales 2º Solomillo al horno con cous cous P Fruta S Patatas cocidas Pescado azul /Fruta
15 Ensalada de verduras de temporada KCAL 915,68 PROT 33,77g CA 343,07mg FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g 1º Caracolas a la piemontesa 2º Abadejo con muselina de ajo P Fruta S Sopa de quinoa Carne de ave /Fruta	16 Ensalada de verduras de temporada KCAL 810,88 PROT 36,45g CA 289,73mg FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g 1º Lentejas con verduras y boniato P/ECO 2º Longanizas con tomate P Yogur S Wok de verduras Pescado blanco /Fruta	17 Ensalada de col KCAL 809,56 PROT 25,81g CA 161,38mg FE 6,02mg HDC 120,04g LIP 25,00g 1º Arroz meloso de rape y coliflor 2º Tortilla de patata con jamón serrano P Fruta ECO S Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne magra de cerdo /Fruta	18 Ensalada fresca ecológica KCAL 832,46 PROT 34,12g CA 171,34mg FE 7,52mg HDC 92,90g LIP 36,37g 1º Crema de garbanzos y calabaza asada con tostones integrales 2º Pollo asado con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado) P Fruta S Calabaza y patata al microondas Pescado blanco /Fruta	19 Ensalada fresca ecológica KCAL 847,64 PROT 36,39g CA 226,00mg FE 13,40mg HDC 73,55g LIP 46,32g 1º Canelones gratinados 2º Bacaladilla enharinada con brócoli ECO P Fruta S Brochetas de verduras Revuelto de ajos tiernos /Fruta
22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 1º 2º P S				