

CEIP Les Terretes

usuario: les_terretes

contraseña: 14_les_terretes

Maig - 2026 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
Maduixot, Taronja

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 14

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> </table>	E		KCAL	PROT			CA			FE			HDC			LIP			S																																																																																																																		
E		KCAL																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA																																																																																																																																																																																																							
FE																																																																																																																																																																																																							
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
S																																																																																																																																																																																																							
E		KCAL																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA																																																																																																																																																																																																							
FE																																																																																																																																																																																																							
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
S																																																																																																																																																																																																							
E		KCAL																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA																																																																																																																																																																																																							
FE																																																																																																																																																																																																							
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
S																																																																																																																																																																																																							
E		KCAL																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA																																																																																																																																																																																																							
FE																																																																																																																																																																																																							
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
S																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>4</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>763,90</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>42,39g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>329,22mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>9,53mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>72,07g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>33,97g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentilles amb verdres de temporada</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita d'algèria i formatge fresc</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la plantxa</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td></td></tr> </table>	4	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		763,90	PROT			CA		42,39g	FE		329,22mg	HDC		9,53mg	LIP		72,07g	S		33,97g	1º	Lentilles amb verdres de temporada		2º	Truita d'algèria i formatge fresc		P	Fruita		S	Carabasseta a la plantxa			Peix blanc /Fruita		<table border="1"> <tr><td>5</td><td>Torrada d'humus</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>801,41</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>35,23g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>174,75mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>6,66mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>145,83g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>26,91g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida d'espitals amb vegetals, tomàquet i cherry</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lluç a la riojana</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Broquetes de verdres</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca /Fruita</td><td></td></tr> </table>	5	Torrada d'humus	KCAL	E		801,41	PROT			CA		35,23g	FE		174,75mg	HDC		6,66mg	LIP		145,83g	S		26,91g	1º	Amanida d'espitals amb vegetals, tomàquet i cherry		2º	Lluç a la riojana		P	Fruita		S	Broquetes de verdres			Carn blanca /Fruita		<table border="1"> <tr><td>6</td><td>Xips de iuca</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>770,65</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>41,00g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>300,28mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>4,76mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>101,23g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>22,31g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb tonyina i ou</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella valenciana amb pollastre de camp</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Gaspatxo</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Pizza casolana de verdres fresques de</td><td></td></tr> </table>	6	Xips de iuca	KCAL	E		770,65	PROT			CA		41,00g	FE		300,28mg	HDC		4,76mg	LIP		101,23g	S		22,31g	1º	Amanida completa amb tonyina i ou		2º	Paella valenciana amb pollastre de camp		P	Iogurt		S	Gaspatxo			Pizza casolana de verdres fresques de		<table border="1"> <tr><td>7</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1º</td><td>DIA DE BARBARCOA</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Minestra saltejada</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td></td></tr> </table>	7		KCAL	E			PROT			CA			FE			HDC			LIP			S			1º	DIA DE BARBARCOA		2º			P			S	Minestra saltejada			Carn d'au /Fruita																																									
4	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		763,90																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		42,39g																																																																																																																																																																																																					
FE		329,22mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		9,53mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		72,07g																																																																																																																																																																																																					
S		33,97g																																																																																																																																																																																																					
1º	Lentilles amb verdres de temporada																																																																																																																																																																																																						
2º	Truita d'algèria i formatge fresc																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Carabasseta a la plantxa																																																																																																																																																																																																						
	Peix blanc /Fruita																																																																																																																																																																																																						
5	Torrada d'humus	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		801,41																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		35,23g																																																																																																																																																																																																					
FE		174,75mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		6,66mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		145,83g																																																																																																																																																																																																					
S		26,91g																																																																																																																																																																																																					
1º	Amanida d'espitals amb vegetals, tomàquet i cherry																																																																																																																																																																																																						
2º	Lluç a la riojana																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Broquetes de verdres																																																																																																																																																																																																						
	Carn blanca /Fruita																																																																																																																																																																																																						
6	Xips de iuca	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		770,65																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		41,00g																																																																																																																																																																																																					
FE		300,28mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		4,76mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		101,23g																																																																																																																																																																																																					
S		22,31g																																																																																																																																																																																																					
1º	Amanida completa amb tonyina i ou																																																																																																																																																																																																						
2º	Paella valenciana amb pollastre de camp																																																																																																																																																																																																						
P	Iogurt																																																																																																																																																																																																						
S	Gaspatxo																																																																																																																																																																																																						
	Pizza casolana de verdres fresques de																																																																																																																																																																																																						
7		KCAL																																																																																																																																																																																																					
E																																																																																																																																																																																																							
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA																																																																																																																																																																																																							
FE																																																																																																																																																																																																							
HDC																																																																																																																																																																																																							
LIP																																																																																																																																																																																																							
S																																																																																																																																																																																																							
1º	DIA DE BARBARCOA																																																																																																																																																																																																						
2º																																																																																																																																																																																																							
P																																																																																																																																																																																																							
S	Minestra saltejada																																																																																																																																																																																																						
	Carn d'au /Fruita																																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><td>8</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>877,74</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>18,48g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>146,45mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>5,51mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>87,86g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>50,96g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Longanisses amb samfaina</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Fesols tendres ofegats</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Truita de creïlla i ceba /Fruita</td><td></td></tr> </table>	8	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		877,74	PROT			CA		18,48g	FE		146,45mg	HDC		5,51mg	LIP		87,86g	S		50,96g	1º	Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals		2º	Longanisses amb samfaina		P	Fruita		S	Fesols tendres ofegats			Truita de creïlla i ceba /Fruita		<table border="1"> <tr><td>11</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>803,18</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>33,37g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>321,59mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>5,96mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>112,10g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>26,50g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Espaguetis integrals a la italiana</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lluç a la provençal amb pèsols</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Tosta d'humus</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn blanca magra /Fruita</td><td></td></tr> </table>	11	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		803,18	PROT			CA		33,37g	FE		321,59mg	HDC		5,96mg	LIP		112,10g	S		26,50g	1º	Espaguetis integrals a la italiana		2º	Lluç a la provençal amb pèsols		P	Fruita		S	Tosta d'humus			Carn blanca magra /Fruita		<table border="1"> <tr><td>12</td><td>Bastonets de carlota amb salsa de iogurt</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>797,40</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>36,36g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>189,91mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>5,58mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>87,01g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>38,12g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de creïlla, vegetals i olives amb ou dur</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Titot al curri amb blat tendre</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Panolla amb sal</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td></td></tr> </table>	12	Bastonets de carlota amb salsa de iogurt	KCAL	E		797,40	PROT			CA		36,36g	FE		189,91mg	HDC		5,58mg	LIP		87,01g	S		38,12g	1º	Ensalada de creïlla, vegetals i olives amb ou dur		2º	Titot al curri amb blat tendre		P	Fruita		S	Panolla amb sal			Peix a la llima /Fruita		<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Gaspatxo andalús</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>872,24</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>41,26g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>292,63mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>8,45mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>95,59g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>36,48g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida completa amb verat</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Crema de carlota</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Quiche de verdres /Fruita</td><td></td></tr> </table>	13	Gaspatxo andalús	KCAL	E		872,24	PROT			CA		41,26g	FE		292,63mg	HDC		8,45mg	LIP		95,59g	S		36,48g	1º	Amanida completa amb verat		2º	Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)		P	Iogurt		S	Crema de carlota			Quiche de verdres /Fruita		<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>771,84</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>31,10g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>242,70mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>9,95mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>82,47g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>35,77g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ous bellavista</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fabada vegetal</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Pèsols amb pernil i ceba</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Broquetes de titot /Fruita</td><td></td></tr> </table>	14	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		771,84	PROT			CA		31,10g	FE		242,70mg	HDC		9,95mg	LIP		82,47g	S		35,77g	1º	Ous bellavista		2º	Fabada vegetal		P	Fruita		S	Pèsols amb pernil i ceba			Broquetes de titot /Fruita	
8	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		877,74																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		18,48g																																																																																																																																																																																																					
FE		146,45mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		5,51mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		87,86g																																																																																																																																																																																																					
S		50,96g																																																																																																																																																																																																					
1º	Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals																																																																																																																																																																																																						
2º	Longanisses amb samfaina																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Fesols tendres ofegats																																																																																																																																																																																																						
	Truita de creïlla i ceba /Fruita																																																																																																																																																																																																						
11	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		803,18																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		33,37g																																																																																																																																																																																																					
FE		321,59mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		5,96mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		112,10g																																																																																																																																																																																																					
S		26,50g																																																																																																																																																																																																					
1º	Espaguetis integrals a la italiana																																																																																																																																																																																																						
2º	Lluç a la provençal amb pèsols																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Tosta d'humus																																																																																																																																																																																																						
	Carn blanca magra /Fruita																																																																																																																																																																																																						
12	Bastonets de carlota amb salsa de iogurt	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		797,40																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		36,36g																																																																																																																																																																																																					
FE		189,91mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		5,58mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		87,01g																																																																																																																																																																																																					
S		38,12g																																																																																																																																																																																																					
1º	Ensalada de creïlla, vegetals i olives amb ou dur																																																																																																																																																																																																						
2º	Titot al curri amb blat tendre																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Panolla amb sal																																																																																																																																																																																																						
	Peix a la llima /Fruita																																																																																																																																																																																																						
13	Gaspatxo andalús	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		872,24																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		41,26g																																																																																																																																																																																																					
FE		292,63mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		8,45mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		95,59g																																																																																																																																																																																																					
S		36,48g																																																																																																																																																																																																					
1º	Amanida completa amb verat																																																																																																																																																																																																						
2º	Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)																																																																																																																																																																																																						
P	Iogurt																																																																																																																																																																																																						
S	Crema de carlota																																																																																																																																																																																																						
	Quiche de verdres /Fruita																																																																																																																																																																																																						
14	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		771,84																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		31,10g																																																																																																																																																																																																					
FE		242,70mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		9,95mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		82,47g																																																																																																																																																																																																					
S		35,77g																																																																																																																																																																																																					
1º	Ous bellavista																																																																																																																																																																																																						
2º	Fabada vegetal																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Pèsols amb pernil i ceba																																																																																																																																																																																																						
	Broquetes de titot /Fruita																																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>820,52</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>45,54g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>132,23mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>6,05mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>123,29g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>32,71g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa minestrone</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollastre al forn amb creïlles rostides</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Amanida completa</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Remenat d'espinaçs /Fruita</td><td></td></tr> </table>	15	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		820,52	PROT			CA		45,54g	FE		132,23mg	HDC		6,05mg	LIP		123,29g	S		32,71g	1º	Sopa minestrone		2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides		P	Fruita ECO		S	Amanida completa			Remenat d'espinaçs /Fruita		<table border="1"> <tr><td>18</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>777,80</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>38,60g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>256,47mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>10,25mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>103,93g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>23,35g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentilles amb verdres i poma</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Abadejo a la biscaïna</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Bròquil al vapor</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn magra de porc /Fruita</td><td></td></tr> </table>	18	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		777,80	PROT			CA		38,60g	FE		256,47mg	HDC		10,25mg	LIP		103,93g	S		23,35g	1º	Lentilles amb verdres i poma		2º	Abadejo a la biscaïna		P	Fruita		S	Bròquil al vapor			Carn magra de porc /Fruita		<table border="1"> <tr><td>19</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>806,85</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>34,80g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>114,08mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>5,44mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>97,46g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>33,10g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arròs tres delícies</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Goulash de magre amb cous cous</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Gaspatxo</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix al papillote /Fruita</td><td></td></tr> </table>	19	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		806,85	PROT			CA		34,80g	FE		114,08mg	HDC		5,44mg	LIP		97,46g	S		33,10g	1º	Arròs tres delícies		2º	Goulash de magre amb cous cous		P	Fruita		S	Gaspatxo			Peix al papillote /Fruita		<table border="1"> <tr><td>20</td><td>RECEPTA GUANYADORA 9ª EDICIÓ</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>865,51</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>68,73g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>593,18mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>11,93mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>96,25g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>46,35g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideua de titot i xampinyons</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita de formatge amb amanida</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Iogurt</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Carabasseta a la plantxa</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td></td></tr> </table>	20	RECEPTA GUANYADORA 9ª EDICIÓ	KCAL	E		865,51	PROT			CA		68,73g	FE		593,18mg	HDC		11,93mg	LIP		96,25g	S		46,35g	1º	Fideua de titot i xampinyons		2º	Truita de formatge amb amanida		P	Iogurt		S	Carabasseta a la plantxa			Carn d'au /Fruita		<table border="1"> <tr><td>21</td><td>Chupito de crema de meló</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>830,63</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>39,13g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>191,70mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>5,95mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>95,20g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>33,42g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Amanida de cigrons, verdres i quinoa</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Crema de verdres</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td></td></tr> </table>	21	Chupito de crema de meló	KCAL	E		830,63	PROT			CA		39,13g	FE		191,70mg	HDC		5,95mg	LIP		95,20g	S		33,42g	1º	Amanida de cigrons, verdres i quinoa		2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'		P	Fruita ECO		S	Crema de verdres			Peix blanc /Fruita	
15	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		820,52																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		45,54g																																																																																																																																																																																																					
FE		132,23mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		6,05mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		123,29g																																																																																																																																																																																																					
S		32,71g																																																																																																																																																																																																					
1º	Sopa minestrone																																																																																																																																																																																																						
2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita ECO																																																																																																																																																																																																						
S	Amanida completa																																																																																																																																																																																																						
	Remenat d'espinaçs /Fruita																																																																																																																																																																																																						
18	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		777,80																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		38,60g																																																																																																																																																																																																					
FE		256,47mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		10,25mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		103,93g																																																																																																																																																																																																					
S		23,35g																																																																																																																																																																																																					
1º	Lentilles amb verdres i poma																																																																																																																																																																																																						
2º	Abadejo a la biscaïna																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Bròquil al vapor																																																																																																																																																																																																						
	Carn magra de porc /Fruita																																																																																																																																																																																																						
19	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		806,85																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		34,80g																																																																																																																																																																																																					
FE		114,08mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		5,44mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		97,46g																																																																																																																																																																																																					
S		33,10g																																																																																																																																																																																																					
1º	Arròs tres delícies																																																																																																																																																																																																						
2º	Goulash de magre amb cous cous																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Gaspatxo																																																																																																																																																																																																						
	Peix al papillote /Fruita																																																																																																																																																																																																						
20	RECEPTA GUANYADORA 9ª EDICIÓ	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		865,51																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		68,73g																																																																																																																																																																																																					
FE		593,18mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		11,93mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		96,25g																																																																																																																																																																																																					
S		46,35g																																																																																																																																																																																																					
1º	Fideua de titot i xampinyons																																																																																																																																																																																																						
2º	Truita de formatge amb amanida																																																																																																																																																																																																						
P	Iogurt																																																																																																																																																																																																						
S	Carabasseta a la plantxa																																																																																																																																																																																																						
	Carn d'au /Fruita																																																																																																																																																																																																						
21	Chupito de crema de meló	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		830,63																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		39,13g																																																																																																																																																																																																					
FE		191,70mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		5,95mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		95,20g																																																																																																																																																																																																					
S		33,42g																																																																																																																																																																																																					
1º	Amanida de cigrons, verdres i quinoa																																																																																																																																																																																																						
2º	Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita ECO																																																																																																																																																																																																						
S	Crema de verdres																																																																																																																																																																																																						
	Peix blanc /Fruita																																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><td>22</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>837,72</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>35,87g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>368,62mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>4,73mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>135,29g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>34,22g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sant jacob d'algèria, formatge i polit amb dacs saltejada</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Macarrons amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Amanida completa</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Ous al plat /Fruita</td><td></td></tr> </table>	22	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		837,72	PROT			CA		35,87g	FE		368,62mg	HDC		4,73mg	LIP		135,29g	S		34,22g	1º	Sant jacob d'algèria, formatge i polit amb dacs saltejada		2º	Macarrons amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge		P	Fruita		S	Amanida completa			Ous al plat /Fruita		<table border="1"> <tr><td>25</td><td>Humus de cigrons</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>758,28</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>36,76g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>257,12mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>6,84mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>123,27g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>26,15g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada de pasta amb vegetals i formatge</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Maire enfarinat amb bròquil</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Minestra saltejada</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn roja magra /Fruita</td><td></td></tr> </table>	25	Humus de cigrons	KCAL	E		758,28	PROT			CA		36,76g	FE		257,12mg	HDC		6,84mg	LIP		123,27g	S		26,15g	1º	Ensalada de pasta amb vegetals i formatge		2º	Maire enfarinat amb bròquil		P	Fruita		S	Minestra saltejada			Carn roja magra /Fruita		<table border="1"> <tr><td>26</td><td>Ensalada de verdres de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>845,05</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>26,84g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>141,98mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>6,38mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>112,83g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>44,37g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa d'au amb verdres</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Truita de creïlles amb pa, tomaca i pernil</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Graellada de verdres</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix blanc /Fruita</td><td></td></tr> </table>	26	Ensalada de verdres de temporada	KCAL	E		845,05	PROT			CA		26,84g	FE		141,98mg	HDC		6,38mg	LIP		112,83g	S		44,37g	1º	Sopa d'au amb verdres		2º	Truita de creïlles amb pa, tomaca i pernil		P	Fruita		S	Graellada de verdres			Peix blanc /Fruita		<table border="1"> <tr><td>27</td><td>MOVIE FEST</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>954,78</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>29,27g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>533,97mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>3,39mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>74,67g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>59,25g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Bacon cheese fries</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Hamburguesa Paramount amb anelles de ceba</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Batut de llet i fruites</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Gaspatxo</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Truita de verdura /Fruita</td><td></td></tr> </table>	27	MOVIE FEST	KCAL	E		954,78	PROT			CA		29,27g	FE		533,97mg	HDC		3,39mg	LIP		74,67g	S		59,25g	1º	Bacon cheese fries		2º	Hamburguesa Paramount amb anelles de ceba		P	Batut de llet i fruites		S	Gaspatxo			Truita de verdura /Fruita		<table border="1"> <tr><td>28</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>842,47</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>26,85g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>198,51mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>9,44mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>111,38g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>33,08g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Coca de verdres gratinada</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lentilles amb verdres P/ECO</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita ECO</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Wok de verdres</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Carn d'au /Fruita</td><td></td></tr> </table>	28	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		842,47	PROT			CA		26,85g	FE		198,51mg	HDC		9,44mg	LIP		111,38g	S		33,08g	1º	Coca de verdres gratinada		2º	Lentilles amb verdres P/ECO		P	Fruita ECO		S	Wok de verdres			Carn d'au /Fruita	
22	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		837,72																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		35,87g																																																																																																																																																																																																					
FE		368,62mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		4,73mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		135,29g																																																																																																																																																																																																					
S		34,22g																																																																																																																																																																																																					
1º	Sant jacob d'algèria, formatge i polit amb dacs saltejada																																																																																																																																																																																																						
2º	Macarrons amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Amanida completa																																																																																																																																																																																																						
	Ous al plat /Fruita																																																																																																																																																																																																						
25	Humus de cigrons	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		758,28																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		36,76g																																																																																																																																																																																																					
FE		257,12mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		6,84mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		123,27g																																																																																																																																																																																																					
S		26,15g																																																																																																																																																																																																					
1º	Ensalada de pasta amb vegetals i formatge																																																																																																																																																																																																						
2º	Maire enfarinat amb bròquil																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Minestra saltejada																																																																																																																																																																																																						
	Carn roja magra /Fruita																																																																																																																																																																																																						
26	Ensalada de verdres de temporada	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		845,05																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		26,84g																																																																																																																																																																																																					
FE		141,98mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		6,38mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		112,83g																																																																																																																																																																																																					
S		44,37g																																																																																																																																																																																																					
1º	Sopa d'au amb verdres																																																																																																																																																																																																						
2º	Truita de creïlles amb pa, tomaca i pernil																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Graellada de verdres																																																																																																																																																																																																						
	Peix blanc /Fruita																																																																																																																																																																																																						
27	MOVIE FEST	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		954,78																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		29,27g																																																																																																																																																																																																					
FE		533,97mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		3,39mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		74,67g																																																																																																																																																																																																					
S		59,25g																																																																																																																																																																																																					
1º	Bacon cheese fries																																																																																																																																																																																																						
2º	Hamburguesa Paramount amb anelles de ceba																																																																																																																																																																																																						
P	Batut de llet i fruites																																																																																																																																																																																																						
S	Gaspatxo																																																																																																																																																																																																						
	Truita de verdura /Fruita																																																																																																																																																																																																						
28	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		842,47																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		26,85g																																																																																																																																																																																																					
FE		198,51mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		9,44mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		111,38g																																																																																																																																																																																																					
S		33,08g																																																																																																																																																																																																					
1º	Coca de verdres gratinada																																																																																																																																																																																																						
2º	Lentilles amb verdres P/ECO																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita ECO																																																																																																																																																																																																						
S	Wok de verdres																																																																																																																																																																																																						
	Carn d'au /Fruita																																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><td>29</td><td>Ensalada fresca ecològica</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>839,93</td></tr> <tr><td>PROT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CA</td><td></td><td>25,85g</td></tr> <tr><td>FE</td><td></td><td>133,64mg</td></tr> <tr><td>HDC</td><td></td><td>5,39mg</td></tr> <tr><td>LIP</td><td></td><td>103,48g</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>36,51g</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada russa amb ou i tonyina</td><td></td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arròs amb pollastre de corral i alvocat</td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruita</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>Tosta d'humus</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Peix a la llima /Fruita</td><td></td></tr> </table>	29	Ensalada fresca ecològica	KCAL	E		839,93	PROT			CA		25,85g	FE		133,64mg	HDC		5,39mg	LIP		103,48g	S		36,51g	1º	Ensalada russa amb ou i tonyina		2º	Arròs amb pollastre de corral i alvocat		P	Fruita		S	Tosta d'humus			Peix a la llima /Fruita																																																																																																																																																																	
29	Ensalada fresca ecològica	KCAL																																																																																																																																																																																																					
E		839,93																																																																																																																																																																																																					
PROT																																																																																																																																																																																																							
CA		25,85g																																																																																																																																																																																																					
FE		133,64mg																																																																																																																																																																																																					
HDC		5,39mg																																																																																																																																																																																																					
LIP		103,48g																																																																																																																																																																																																					
S		36,51g																																																																																																																																																																																																					
1º	Ensalada russa amb ou i tonyina																																																																																																																																																																																																						
2º	Arròs amb pollastre de corral i alvocat																																																																																																																																																																																																						
P	Fruita																																																																																																																																																																																																						
S	Tosta d'humus																																																																																																																																																																																																						
	Peix a la llima /Fruita																																																																																																																																																																																																						

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, celiàquia, 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.

CEIP Les Terretes

usuario: les_terretes

contraseña: 14_les_terretes

Mayo - 2026 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Fresón, Naranja

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 14

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Menú	Comida	Postre	Fruta	Bebida	Calificación
1	Festivo				
4	Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras de temporada Tortilla de berenjena y queso fresco Fruta	Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta			
5	Tosta de hummus Ensalada de espirales, vegetales y cherrys Merluza a la riojana Fruta	Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta			
6	Chips de yuca Ensalada completa con atún y huevo Paella valenciana con pollo de campo Yogur	Gazpacho Pizza casera de verduras frescas de temporada			
7	DIA DE BARBACOA	Menestra salteada Carne de ave /Fruta			
8	Ensalada fresca ecológica Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones integrales Longanizas con samfaina Fruta	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata y cebolla /Fruta			
11	Ensalada de verduras de temporada Espaguetis integrales a la italiana Merluza a la provenzal con guisantes Fruta	Tosta de hummus Carne blanca magra /Fruta			
12	Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur Ensalada de patata, vegetales y aceitunas con huevo duro Pavo al curry con trigo tierno Fruta	Mazorca de maíz con sal Pescado al limón /Fruta			
13	Gazpacho andaluz Ensalada completa con caballa Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate) Yogur	Crema de zanahoria Quiche de verduras /Fruta			
14	Ensalada fresca ecológica Huevos bellavista Fabada vegetal Fruta	Guisantes con cebolla y jamón Brochetas de pavo /Fruta			
15	Ensalada fresca ecológica Sopa minestrone Pollo al horno con patatas asadas Fruta ECO	Ensalada completa Revuelto de espinacas /Fruta			
18	Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras y manzana Abadejo a la vizcaína Fruta	Brócoli al vapor Carne magra de cerdo /Fruta			
19	Ensalada de verduras de temporada Arroz tres delicias Goulash de magro con cous cous Fruta	Gazpacho Pescado al papillote /Fruta			
20	RECETA GANADORA 9ª EDICIÓN Hummus de garbanzos con nachos Fideua de pavo y champiñones Tortilla de queso con ensalada Yogur	Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta			
21	Chupito de crema de melón Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa Pollo al horno con patatas asadas tex-mex Fruta ECO	Crema de verduras Pescado blanco /Fruta			
22	Ensalada fresca ecológica San Jacobo casero de berenjena, queso y pavo con maíz salteado Macarrones con boloñesa vegetal, tomate y queso Fruta	Ensalada completa Huevos al plato /Fruta			
25	Hummus de garbanzos Ensalada de coditos con vegetales y queso Bacaladilla enharinada con brócoli Fruta	Menestra salteada Carne roja magra /Fruta			
26	Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave con verduras Tortilla de patata con pan, tomate y jamón Fruta	Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta			
27	MOVIE FEST Ensalada California Bacon cheese fries Hamburguesa Paramount con aros de cebolla Batido de leche y frutas	Gazpacho Tortilla de verdura /Fruta			
28	Ensalada fresca ecológica Coca de verduras gratinada Lentejas a la jardinera P/ECO Fruta ECO	Wok de verduras Carne de ave /Fruta			
29	Ensalada fresca ecológica Ensaladilla con huevo y atún Arroz de pollo y aguacate Fruta	Tosta de hummus Pescado al limón /Fruta			