

## CEIP MIGUEL DE UNAMUNO (ELX)

usuario: Miguel\_De\_Unamuno  
contraseña: 273\_Miguel\_De\_Unamuno

Desembre - 2022

### FRUITES DE TEMPORADA:

Pera, Caqui, Mandarina  
Poma, Taronja  
Banana, Kiwi  
Torna el suc natural !!

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1219

### VALOR DIFERENCIADOR



### AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (Valencia)  
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275  
Disposen de menús adaptats a l'edat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.  
L'avaluació nutricional està basada en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la normativa vigent en cada comunitat.  
La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.

<p><b>1</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 882,55 PROT 29,75g CA 202,70mg FE 7,05mg HDC LIP 42,32g</p> <p>1º Arròs amb fesols i naps 2º Gall Sant Pere a la meuniere amb verdures P Fruita ECO</p> <p>S Broquetes de verdures Carn d'au /Fruita</p>	<p><b>2</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota KCAL 800,89 PROT 38,52g CA 297,11mg FE 4,34mg HDC 75,72g LIP 40,21g</p> <p>1º Crema de dacsa 2º Filet rostí amb cous cous P Iogurt Artesà</p> <p>S Carabasseta a la planxa Peix blau /Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota KCAL 788,04 PROT 25,49g CA 211,14mg FE 5,68mg HDC 108,41g LIP 44,44g</p> <p>1º Conches amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge 2º Truita francesa amb albergínia P Fruita</p> <p>S Bullit de verdures Sandvitx vegetal /Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p>E Festiu</p> <p>1º Festiu 2º Festiu P Fruita</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn blanca magra /Fruita</p>	<p><b>7</b></p> <p>E Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota KCAL 799,37 PROT 37,14g CA 125,83mg FE 8,16mg HDC 112,97g LIP 23,14g</p> <p>1º Llentilles amb verdures i pernil 2º Coca de sardines alicantina P Fruita</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn blanca magra /Fruita</p>	<p><b>8</b></p> <p>E Festiu</p> <p>1º Festiu 2º Festiu P Fruita</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn blanca magra /Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p>E Hummus de cigrons amb bastons KCAL 902,07 PROT 36,99g CA 141,97mg FE 6,90mg HDC 116,12g LIP 32,15g</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) 2º Aladros en tempura casolans amb amanida valenciana P Fruita ECO</p> <p>S Crema de verdures Creïlles al gratén /Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>E Encisam, tomaca, dacsa, cogombre, poma KCAL 849,59 PROT 39,06g CA 341,21mg FE 7,82mg HDC 152,89g LIP 24,24g</p> <p>1º Fideuà de verdures i bolets 2º Filet de lluç gratinat provençal amb bròcoli ECO al vapor P Fruita</p> <p>S Péssols amb pernil i ceba Quiche de verdures /Fruita</p>	<p><b>13</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 926,70 PROT 30,45g CA 277,71mg FE 10,05mg HDC 111,07g LIP 24,30g</p> <p>1º Potatge de cigrons amb espinacs (P/ECO) 2º Truita de creïlla amb formatge fresc P Fruita ECO</p> <p>S Escalivada Titot a tacs amb carabasseta /Fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p>E Amanida de colinap i taronja KCAL 926,70 PROT 32,11g CA 236,00mg FE 8,89mg HDC 104,60g LIP 37,95g</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ECO i fideus 2º Cuixa a la italiana amb creïlles P Fruita</p> <p>S Wok de verdures Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>15</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota KCAL 944,48 PROT 34,18g CA 357,26mg FE 5,41mg HDC 97,03g LIP 59,41g</p> <p>1º Mandonguilles d'abadejo amb salsa tàrtara cassolana 2º Lasanya casolana (recepta especial cuina) P Iogurt natural valencià</p> <p>S Panolla amb sal Remenat d'alls tendres /Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p>E Xips de moniato casolanes KCAL 692,59 PROT 23,63g CA 130,50mg FE 5,51mg HDC 97,64g LIP 23,44g</p> <p>1º Amanida completa valenciana amb ou, tonyina i olives 2º Arròs amb costra P Fruita</p> <p>S Xampinyons gratinats Peix blanc /Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>E Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota KCAL 821,87 PROT 42,45g CA 289,56mg FE 10,27mg HDC 86,01g LIP 34,35g</p> <p>1º Llentilles amb verdures 2º Ous al forn amb patata, samfaina i formatge P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Carn blanca /Fruita</p>	<p><b>20</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota KCAL 940,72 PROT 45,94g CA 373,61mg FE 10,40mg HDC 101,24g LIP 38,92g</p> <p>1º Crema festival de llegums amb tostons 2º Goulash amb arròs pilaf P Lacti</p> <p>S Amanida completa Peix al papillote /Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>E Encisam, tomaca, dacsa, cogombre, poma KCAL 734,33 PROT 33,48g CA 266,24mg FE 6,46mg HDC 104,37g LIP 20,61g</p> <p>1º Espaguetis integrals amb tonyina, tomaca i formatge 2º Corvina a la planxa amb saltat thai P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Truita d'espinacs /Fruita</p>	<p><b>22</b></p> <p>E MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL P MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>S MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p>	<p><b>23</b></p> <p>E MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL P MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>S MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p>	<p><b>26</b></p> <p>E MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL P MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>S MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p>	<p><b>27</b></p> <p>E MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL P MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>S MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p>	<p><b>28</b></p> <p>E MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL P MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>S MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p>	<p><b>29</b></p> <p>E MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL P MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>S MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p>	<p><b>30</b></p> <p>E MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>1º MENÚ ESPECIAL DE NADAL 2º MENÚ ESPECIAL DE NADAL P MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p> <p>S MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p>
---	---	--	---	---	---	--	---	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## CEIP MIGUEL DE UNAMUNO (ELX)

usuario: Miguel\_De\_Unamuno  
contraseña: 273\_Miguel\_De\_Unamuno

Diciembre - 2022

### FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Caqui, Mandarina  
Manzana, Naranja  
Banana, Kiwi  
Vuelve el zumo natural !!

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1219

### VALOR DIFERENCIADOR



### ALERGENOS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (Valencia)  
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisado por la nutricionista colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los comensales, razones éticas, alergias y otras patologías etc. La evaluación nutricional está basada en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro.

Menú	Plato	Ingredientes	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1	E	Ensalada fresca ecológica	882,55	29,75g	202,70mg	7,05mg		
	1º	Arròs amb fesos i naps						
	2º	Gallo San Pedro a la meuniere con verduras						
	P	Fruta ECO						
		Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta						
2	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	800,89	38,52g	297,11mg	4,34mg		
	1º	Crema de maíz						
	2º	Solomillo asado con cous cous						
	P	Yogur Artesano						
		Calabacín a la plancha Pescado azul /Fruta						
5	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	788,04	25,49g	211,14mg	5,68mg		
	1º	Caracolas con boloñesa vegetal, tomate y queso						
	2º	Tortilla francesa con berenjena						
	P	Fruta						
		Hervido de verduras Sandwich vegetal /Fruta						
6	E	Festivo						
	1º	Festivo						
	2º	Festivo						
	P	Festivo						
		Festivo						
7	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria	799,37	37,14g	125,83mg	8,16mg		
	1º	Lentejas con verduras y jamón						
	2º	Coca de sardina alicantina						
	P	Fruta						
		Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne blanca magra /Fruta						
8	E	Festivo						
	1º	Festivo						
	2º	Festivo						
	P	Festivo						
		Festivo						
9	E	Hummus de garbanzos con picos	902,07	36,99g	141,97mg	6,90mg		
	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)						
	2º	Boquerones enharinados caseros con ensalada valenciana						
	P	Fruta ECO						
		Crema de verduras Patatas al gratén /Fruta						
12	E	Lechuga, tomate, maíz, pepino, manzana	849,59	39,06g	341,21mg	7,82mg		
	1º	Fideuà de verduras y setas						
	2º	Filete de merluza a la provenzal con brócoli ECO al vapor						
	P	Fruta						
		Guisantes con cebolla y jamón Quiche de verduras /Fruta						
13	E	Ensalada fresca ecológica	926,70	30,45g	277,71mg	10,05mg		
	1º	Potaje de garbanzos con espinacas (P/ECO)						
	2º	Tortilla de patata con queso fresco						
	P	Fruta ECO						
		Escalivada Pavo a tacos con calabacín /Fruta						
14	E	Ensalada de colirábano y naranja	926,70	52,11g	236,00mg	8,89mg		
	1º	Sopa de cocido con verduras ECO y fideos						
	2º	Contramuslo a la italiana con patatas						
	P	Fruta						
		Wok de verduras Pescado al limón /Fruta						
15	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	944,48	34,18g	357,26mg	5,41mg		
	1º	Albóndigas de bacalao con salsa tártara casera						
	2º	Lasaña casera (receta especial cocina)						
	P	Yogur natural valenciano						
		Mazorca de maíz con sal Revuelto de ajos tiernos /Fruta						
16	E	Chips de boniato caseras	692,59	23,63g	130,50mg	5,51mg		
	1º	Ensalada completa valenciana con huevo, atún y aceitunas						
	2º	Arroz con costra						
	P	Fruta						
		Champiñones gratinados Pescado blanco /Fruta						
19	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria	821,87	42,45g	289,56mg	10,27mg		
	1º	Lentejas con verduras						
	2º	Huevos al horno con patata, pisto y queso						
	P	Fruta						
		Menestra salteada Carne blanca /Fruta						
20	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	940,72	45,94g	373,61mg	10,40mg		
	1º	Crema festival de legumbres con tostones						
	2º	Goulash con arroz pilaf						
	P	Lácteo						
		Ensalada completa Pescado al papillote /Fruta						
21	E	Lechuga, tomate, maíz, pepino, manzana	734,33	33,48g	266,24mg	6,46mg		
	1º	Espaguetis integrales con atún, tomate y queso						
	2º	Corvina a la plancha con salteado thai						
	P	Fruta						
		Judías verdes salteadas Tortilla de espinacas /Fruta						
22	E	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	1º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	2º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	P	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
		MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
23	E	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	1º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	2º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	P	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
		MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
26	E	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	1º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	2º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	P	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
		MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
27	E	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	1º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	2º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	P	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
		MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
28	E	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	1º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	2º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	P	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
		MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
29	E	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	1º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	2º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	P	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
		MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
30	E	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	1º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	2º	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
	P	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						
		MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						