

CEIP Pablo Neruda

usuario: ceip\_pablo\_neruda  
contraseña: 179\_ceilp\_pablo\_neruda

Gener - 2024 Mensual Basal

## FRUITES DE TEMPORADA:

pera, poma  
banana, persimon  
mandarina

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 40

## VALOR DIFERENCIADOR



## AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassat (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.

Menú	Ingredients	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
8	Amanida de verdures de temporada Pasta a la napolitana Rodanxa de lluç amb bajoquetes Fruita Xips de moniato al forn Carn d'au /Fruita	775,82	35,20g	260,92mg	5,04mg	131,84g	31,28g
9	Amanida de verdures de temporada Llenties amb verdures Truita de creïlles amb samfaina Fruita Carabasseta a la planxa Peix blanc /Fruita	875,39	39,89g	192,80mg	11,05mg	109,80g	31,27g
10	Amanida amb fruita Quesadilla de pernil i formatge Arròs amb bledes Fruita ECO Minestra saltejada Carn magra de porc /Fruita	854,58	31,27g	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g
11	Amanida fresca ecològica Purè de llegums i verdures P/ECO Llomello a la taronja amb xampinyons Fruita Crema de carlota Ou /Fruita	846,68	32,64g	207,79mg	9,97mg	92,18g	50,52g
12	Amanida de verdures de temporada Sopa de pluja amb verdures ecològiques Pollastre rostit amb bresa amb creïlles a lo pobre Iogurt Artesà Carlota adobada amb pèsols Peix a la llima /Fruita	961,11	67,19g	285,70mg	7,76mg	53,81g	57,14g
15	Amanida de verdures de temporada Crema de pèsols i poma Llonganisses amb faves Fruita Verdures saltejades amb pasta Peix al papillote /Fruita	770,13	17,55g	98,34mg	4,69mg	66,29g	49,01g
16	Amanida amb fruita Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara Arròs a la cubana (tomaca i ou) Fruita Broquetes de verdures Sandvitx vegetal /Fruita	998,18	33,04g	203,20mg	6,21mg	101,26g	51,15g
17	Amanida de col Macarrons a la carbonara Abadejo a la biscaina Fruita Creïlles al gratén Carn blanca /Fruita	764,52	28,22g	320,33mg	4,28mg	100,46g	29,09g
18	Amanida fresca ecològica Fesols amb verdures ecològiques - P/ECO Panini vegetal gratinat amb formatge Fruita ECO Taboule de couscous Hamburguesa de llenties /Fruita	842,44	36,52g	669,12mg	8,15mg	111,04g	29,31g
19	<b>SETMANA DE LA CROQUETA</b> Croquetes casolanes Sopa de peix amb clotxines Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles Lacti Wok de verdures Peix blau /Fruita	774,23	43,86g	263,96mg	4,69mg	77,23g	39,08g
22	Festiu						
23	Amanida de verdures de temporada Guisat de creïlles amb costelles Gall Sant Pere a la meuniere amb bròquil Fruita Carabasseta a la planxa Carn magra de porc /Fruita	800,40	21,55g	165,41mg	4,24mg	72,05g	45,06g
24	Amanida amb fruita Crema de llegums amb tostons Mandonguilles en salsa amb cous cous Fruita Panolla amb sal Peix a la llima /Fruita	788,81	23,04g	182,24mg	8,72mg	117,17g	28,46g
25	Hummus de cigrons Paella de verdures Salmó bienmesabe amb amanida Fruita ECO Bullit valencià Carn d'au /Fruita	915,76	33,61g	209,36mg	8,72mg	128,38g	28,75g
26	Amanida fresca ecològica Sopa d'olla amb verdures ECO Truita de creïlla amb tosta de formatge Iogurt natural valencià Escalivada Mandonguilles vegetals /Fruita	780,67	38,98g	334,45mg	8,33mg	91,88g	33,18g
29	Amanida de verdures de temporada Pasta a la aragonesa (xoriço, tomaca, formatge) Luç amb salsa mery amb carlota vichy Fruita Crema de verdures Truita de ceba /Fruita	836,18	31,76g	283,04mg	5,92mg	117,83g	45,09g
30	Amanida de verdures de temporada Cigrons estofats amb verdures Pollastre amb all amb creïlles rostides "tex-mex" Fruita Espàrrecs amb pernil Peix blau /Fruita	866,23	39,09g	247,37mg	10,29mg	106,89g	32,03g
31	Xips de remolabxa Arròs amb sèpia i floralcol Truita paisana amb tomaca concassé Fruita Xampinyons gratinats Carn blanca /Fruita	863,83	22,48g	123,20mg	5,41mg	101,05g	41,81g

CEIP Pablo Neruda

usuario: ceip\_pablo\_neruda  
contraseña: 179\_ceip\_pablo\_neruda

Enero - 2024 Mensual Basal

**FRUTAS DE TEMPORADA:**

- pera, manzana
- banana, persimon
- mandarina

**DESCARGA NUESTRA APP**



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 40

**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.

	E	PROT	CA	FE	HDC	LIP	KCAL
	1º						
	2º						
	P						
8	Ensalada de verduras de temporada	775,82	35,20g	260,92mg	5,04mg	131,84g	31,28g
	1º	Hélices a la napolitana	39,89g	192,80mg	11,05mg	109,80g	31,27g
	2º	Rodaja de merluza con judías verdes	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	P	Fruta					
		Chips de boniato al horno					
		Carne de ave /Fruta					
9	Ensalada de verduras de temporada	875,39	39,89g	192,80mg	11,05mg	109,80g	31,27g
	1º	Lentejas con verduras	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Tortilla de patata con pisto					
	P	Fruta					
		Calabacín a la plancha					
		Pescado blanco /Fruta					
10	Ensalada con fruta	854,58	31,27g	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g
	1º	Quesadilla de jamón y queso	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Arroz con acelgas					
	P	Fruta ECO					
		Menestra salteada					
		Carne magra de cerdo /Fruta					
11	Ensalada fresca ecológica	846,68	32,64g	207,79mg	9,97mg	92,18g	50,52g
	1º	Puré de legumbres y verduras P/ECO	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Lomo a la naranja con champiñones					
	P	Fruta					
		Crema de zanahoria					
		Huevo /Fruta					
12	Ensalada de verduras de temporada	961,11	67,19g	285,70mg	9,76mg	53,81g	57,14g
	1º	Sopa de lluvia con verduras ecológicas	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Pollo rustido con bresa con patatas a la pobre					
	P	Yogur Artesano					
		Zanahoria aliñada con guisantes					
		Pescado al limón /Fruta					
15	Ensalada de verduras de temporada	770,13	17,55g	98,34mg	4,69mg	66,29g	49,01g
	1º	Crema de guisantes y manzana	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Longanizas con habas					
	P	Fruta					
		Verduras salteadas con pasta					
		Pescado al papillote /Fruta					
16	Ensalada con fruta	998,18	33,04g	203,20mg	6,21mg	101,26g	51,15g
	1º	Calamares enharinados caseros con salsa tártara	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)					
	P	Fruta					
		Brochetas de verduras					
		Sandwich vegetal /Fruta					
17	Ensalada de col	764,52	28,22g	320,33mg	4,28mg	100,46g	29,09g
	1º	Macarrones a la carbonara	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Bacalao a la vizcaína					
	P	Fruta					
		Patatas al gratén					
		Carne blanca /Fruta					
18	Ensalada fresca ecológica	842,44	36,52g	669,12mg	8,15mg	111,04g	29,31g
	1º	Alubias blancas con verduras - P/ECO	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Panini vegetal gratinado con queso					
	P	Fruta ECO					
		Tabulé de couscous					
		Hamburguesa de lentejas /Fruta					
19	<b>SEMANA DE LA CROQUETA</b> Croquetas caseras	774,23	43,86g	263,96mg	4,69mg	77,23g	39,08g
	1º	Sopa de pescado con mejillones	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Alitas de pollo a la bbq con patatas					
	P	Lácteo					
		Wok de verduras					
		Pescado azul /Fruta					
22	Ensalada de verduras de temporada	800,40	21,55g	165,41mg	4,24mg	72,05g	45,06g
	1º	Festivo					
	2º	Guisado de patatas con costillas					
	P	Fruta					
		Calabacín a la plancha					
		Carne magra de cerdo /Fruta					
23	Ensalada de verduras de temporada	800,40	21,55g	165,41mg	4,24mg	72,05g	45,06g
	1º	Guisado de patatas con costillas					
	2º	Gallo San Pedro a la meuniere con brócoli					
	P	Fruta					
		Calabacín a la plancha					
		Carne magra de cerdo /Fruta					
24	Ensalada con fruta	788,81	23,04g	182,24mg	6,79mg	117,17g	28,46g
	1º	Crema de legumbres con tostones	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Albóndigas en salsa con cous cous					
	P	Fruta					
		Mazorca de maíz con sal					
		Pescado al limón /Fruta					
25	Hummus de garbanzos	915,76	33,61g	209,36mg	8,72mg	128,38g	28,75g
	1º	Paella de verduras	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Salmón bienmesabe con ensalada					
	P	Fruta ECO					
		Hervido valenciano					
		Carne de ave /Fruta					
26	Ensalada fresca ecológica	780,67	38,98g	334,45mg	8,39mg	91,88g	33,18g
	1º	Sopa de cocido con verduras ECO	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Tortilla de patata con tosta de queso					
	P	Yogur natural valenciano					
		Escalivada					
		Albóndigas vegetales /Fruta					
29	Ensalada de verduras de temporada	836,18	31,76g	283,04mg	5,92mg	117,83g	45,09g
	1º	Caracolas a la aragonesa (chorizo, tomate, queso)	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Merluza en salsa mery con zanahoria vichy					
	P	Fruta					
		Crema de verduras					
		Tortilla de cebolla /Fruta					
30	Ensalada de verduras de temporada	866,23	39,09g	247,37mg	10,29mg	106,89g	32,03g
	1º	Garbanzos estofados con verduras	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Pollo al ajo con patatas asadas tex-mex					
	P	Fruta					
		Espárragos con jamón					
		Pescado azul /Fruta					
31	Chips de remolacha	863,83	22,48g	123,20mg	5,41mg	101,05g	41,81g
	1º	Arroz con sepia y coliflor	326,73mg	6,86mg	128,17g	23,94g	
	2º	Tortilla paisana con tomate cassés					
	P	Fruta					
		Champiñones gratinados					
		Carne blanca /Fruta					