

CEIP Pablo Neruda

usuari: pablo_neruda
 contraseña: 40_pablo_neruda

Novembre - 2024 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma
 Pera, 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.

	E	1º	2º	P	S	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
4	Hummus de cigrons amb crudités de carlota	Espaguetis a la carbonara	Suprema de lluç amb bròquil	Fruita	Carabasseta a la plantxa Remenat d'espinacs /Fruita	804,90	804,90	35,20g	379,26mg	5,93mg	105,09g
5	Amanida de col ECO	Sopa d'olla amb verdures ECO	Pollastre al forn amb poma (Infantil: Pollastre desossat) amb creïlles	Fruita	Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix blanc /Fruita	764,81	764,81	48,82g	169,11mg	8,00mg	89,31g
6	DIA VERD Amanida de verdures de temporada	Ous a l'forn amb samfaina	Arròs amb bledes	Fruita	Wok de verdures Carn roja magra /Fruita	784,77	784,77	26,91g	214,93mg	7,89mg	95,04g
7	Amanida de verdures de temporada	Crema de pèsols i carlota amb tostons	Goulash de magre amb gnocchis	Fruita ECO	Minestra saltejada Peix al papillote /Fruita	820,19	820,19	35,21g	140,80mg	6,73mg	120,77g
8	DIA VERD Amanida fresca ecològica	Lentilles estofades P/ECO	Truita de creïlla amb pa, oli, sal i pebre roig	Lacti	Panolla amb sal Carn blanca /Fruita	821,91	821,91	36,12g	303,46mg	7,62mg	105,40g
11	Ensalada de temporada amb mandarina	Guisat de creïlles i verdures de temporada amb majado	Titot al curri amb arròs blanc	Fruita	Crema de carabasseta Peix a la llima /Fruita	788,52	788,52	32,59g	166,49mg	6,20mg	99,30g
12	DIA VERD Amanida de verdures de temporada	Fideuà de verdures, bolets i soja	Truita francesa amb albergínia a la mel	Fruita	Creïlles gratinades amb formatge Carn blanca magra /Fruita	755,66	755,66	27,79g	131,73mg	5,95mg	137,21g
13	Amanida fresca ecològica	Cigrons amb espinacs	Pizza de xampinyó, pernil dolç i formatge	Fruita ECO	Graellada de verdures Peix blau /Fruita	772,62	772,62	32,05g	347,57mg	8,45mg	105,73g
14	Hummus de chirivía amb pics de pa	Ensalada completa amb avocat i magrana	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	Fruita	Bullit valencià Hamburguesa de soja /Fruita	787,75	787,75	26,41g	180,56mg	6,23mg	116,21g
15	Amanida fresca ecològica	Crema de fesols i carabassa P/ECO amb xips de carabassa ECO	Abadejo en tempura amb samfaina	Iogurt valencià	Xampinyons gratinats Ou /Fruita	828,11	828,11	35,19g	377,73mg	7,90mg	95,97g
18	Ensalada de temporada amb magrana	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	Lluç a la provençal con salteado campestre	Fruita	Bròquil al vapor Carn d'au /Fruita	778,41	778,41	30,62g	221,90mg	7,28mg	113,90g
19	DIA VERD Amanida de verdures de temporada	Olleta ilicitana vegetal	Truita francesa amb formatge fresc	Fruita ECO	Amanida completa Pizza casolana de verdures fresques de	782,85	782,85	28,20g	240,97mg	7,52mg	98,60g
20	Amanida de verdures de temporada	Sopa de fideus amb verdures	Pollastre al forn (Infantil: Pollastre desossat) amb creïlles al pebre	Fruita	Broquetes de verdures Peix blanc /Fruita	829,12	829,12	47,23g	149,94mg	7,28mg	91,91g
21	Amanida de col ECO	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	Lluç a l'andalusa amb salsa tàrtara cassolana	Fruita	Crema de carabassa Carn roja magra /Fruita	897,84	897,84	31,36g	165,31mg	5,04mg	104,78g
22	Amanida fresca ecològica	Lentilles amb verdures P/ECO	Llonganisses amb puré de moniato	Lacti	Tosta d'hummus Truita de ceba /Fruita	780,93	780,93	32,65g	294,80mg	7,87mg	84,46g
25	Amanida fresca ecològica	Espaguetis integrals a la italiana	Gallineta a la marinera	Fruita ECO	Xips de moniato al forn Carn roja magra /Fruita	761,04	761,04	32,42g	344,94mg	6,13mg	106,03g
26	Amanida fresca ecològica	Sopa d'olla amb verdures ECO	Putxero	Fruita	Carlota adobada amb pèsols Peix a la llima /Fruita	757,14	757,14	43,48g	210,14mg	9,84mg	105,46g
27	Torrada d'hummus	Arròs rossejat	Rabes enfarinades amb amanida	Fruita	Bajoqueta saltejada Remenat de verdures /Fruita	942,65	942,65	29,67g	177,22mg	7,34mg	134,89g
28	FESTIVAL GALÀCTIC Amanida de col	Via làctia (Crema de porotos i formatge) amb roques lunars	Llom adobat amb asteroides (creïlles parisien)	Fruita	Carabasseta a la plantxa Peix blanc /Fruita	942,84	942,84	36,13g	166,50mg	7,76mg	89,40g
29	Amanida de verdures de temporada	Creïlles a la riojana amb xoriço	Truita d'espinacs i formatge	Fruita	Wok de verdures Carn blanca /Fruita	849,65	849,65	24,85g	224,14mg	7,00mg	72,10g

CEIP Pablo Neruda

usuario: pablo_neruda

contraseña: 40_pablo_neruda

Noviembre - 2024 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 40

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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

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

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

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

	1	2	3	4	5	6	7	8
	E	E	E	E	E	E	E	E
	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º
	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º
	P	P	P	P	P	P	P	P
	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL
	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT
	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA
	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE
	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC
	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP
	4	5	6	7	8	9	10	11
	Hummus de garbanzos con crudités de zanahoria	Ensalada de col ECO	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica	Hummus de chirivía con picos de pan	Ensalada fresca ecológica	Ensalada fresca ecológica
	804,90	764,81	784,77	820,19	828,11	787,75	772,62	787,75
	35,20g	48,82g	26,91g	35,21g	35,19g	26,41g	32,05g	26,41g
	379,26mg	169,11mg	214,93mg	140,80mg	180,56mg	180,56mg	347,57mg	180,56mg
	5,93mg	8,00mg	7,89mg	6,73mg	6,23mg	6,23mg	8,45mg	6,23mg
	105,09g	89,31g	95,04g	120,77g	116,21g	116,21g	105,73g	116,21g
	39,06g	28,03g	33,17g	31,82g	24,79g	24,79g	24,51g	24,79g
	11	12	13	14	15	16	17	18
	Ensalada de temporada con mandarina	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	Ensalada fresca ecológica	Ensalada de verduras de temporada	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada
	788,52	755,66	772,62	829,12	782,85	829,12	829,12	778,41
	32,59g	27,79g	32,05g	47,23g	28,20g	47,23g	47,23g	30,62g
	166,49mg	131,73mg	347,57mg	149,94mg	240,97mg	149,94mg	149,94mg	221,90mg
	6,20mg	5,95mg	8,45mg	7,28mg	7,52mg	7,28mg	7,28mg	7,28mg
	99,30g	137,21g	105,73g	91,91g	98,60g	91,91g	91,91g	113,90g
	28,24g	34,04g	24,51g	35,22g	30,64g	35,22g	35,22g	22,82g
	19	20	21	22	23	24	25	26
	Guisado de patatas y verduras de temporada con majado	Fideua de verduras, setas y soja	Garbanzos con espinacas	Ensalada completa con aguacate y granada	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada fresca ecológica
	166,49mg	131,73mg	347,57mg	180,56mg	782,85	829,12	829,12	897,84
	6,20mg	5,95mg	8,45mg	6,23mg	28,20g	47,23g	47,23g	31,36g
	99,30g	137,21g	105,73g	116,21g	240,97mg	149,94mg	149,94mg	165,31mg
	28,24g	34,04g	24,51g	24,79g	7,52mg	7,28mg	7,28mg	5,04mg
	12	13	14	15	16	17	18	19
	Pavo al curry con arroz blanco	Tortilla francesa con berenjena a la miel	Pizza de champiñón, jamón cocido y queso	Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada fresca ecológica
	6,20mg	5,95mg	8,45mg	6,23mg	782,85	829,12	829,12	897,84
	99,30g	137,21g	105,73g	116,21g	28,20g	47,23g	47,23g	31,36g
	28,24g	34,04g	24,51g	24,79g	240,97mg	149,94mg	149,94mg	165,31mg
	7,28mg	7,52mg	7,28mg	5,04mg	7,52mg	7,28mg	7,28mg	5,04mg
	113,90g	98,60g	91,91g	104,78g	98,60g	91,91g	91,91g	104,78g
	22,82g	30,64g	35,22g	39,19g	30,64g	35,22g	35,22g	39,19g
	27	28	29	30	31	32	33	34
	Brócoli al vapor Carne de ave /Fruta	Ensalada completa Pizza casera de verduras frescas de temporada	Brochetas de verduras Pescado azul /Fruta	Crema de calabaza Carne roja magra /Fruta	Ensalada de verduras de temporada	FESTIVAL GALÁCTICO Ensalada de col	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada
	761,04	757,14	942,65	942,84	942,84	942,84	849,65	849,65
	32,42g	43,48g	29,67g	36,13g	36,13g	36,13g	24,85g	24,85g
	344,94mg	210,14mg	177,22mg	166,50mg	166,50mg	166,50mg	224,14mg	224,14mg
	6,13mg	9,84mg	7,34mg	7,76mg	7,76mg	7,76mg	7,00mg	7,00mg
	106,03g	105,46g	134,89g	89,40g	89,40g	89,40g	72,10g	72,10g
	24,53g	27,04g	31,01g	63,51g	63,51g	63,51g	51,96g	51,96g
	35	36	37	38	39	40	41	42
	Espaguetis integrales a la italiana	Sopa de cocido con verduras ECO	Arrós rossejat	Vía láctea (Crema de porotos y queso) con rocas lunares (tostones)	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada
	32,42g	43,48g	29,67g	36,13g	849,65	849,65	849,65	849,65
	344,94mg	210,14mg	177,22mg	166,50mg	24,85g	24,85g	24,85g	24,85g
	6,13mg	9,84mg	7,34mg	7,76mg	7,00mg	7,00mg	7,00mg	7,00mg
	106,03g	105,46g	134,89g	89,40g	72,10g	72,10g	72,10g	72,10g
	24,53g	27,04g	31,01g	63,51g	51,96g	51,96g	51,96g	51,96g
	43	44	45	46	47	48	49	50
	Gallineta a la marinera	Cocido completo	Rabas enharinadas con ensalada	Lomo adobado con asteroides (patatas parisién)	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada
	6,13mg	9,84mg	7,34mg	7,76mg	849,65	849,65	849,65	849,65
	106,03g	105,46g	134,89g	89,40g	24,85g	24,85g	24,85g	24,85g
	24,53g	27,04g	31,01g	63,51g	7,00mg	7,00mg	7,00mg	7,00mg
	49	50	51	52	53	54	55	56
	Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta	Zanahoria aliñada con guisantes Pescado al limón /Fruta	Judías verdes salteadas Revuelto de verduras /Fruta	Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada
	761,04	757,14	942,65	942,84	849,65	849,65	849,65	849,65
	32,42g	43,48g	29,67g	36,13g	24,85g	24,85g	24,85g	24,85g
	344,94mg	210,14mg	177,22mg	166,50mg	224,14mg	224,14mg	224,14mg	224,14mg
	6,13mg	9,84mg	7,34mg	7,76mg	7,00mg	7,00mg	7,00mg	7,00mg
	106,03g	105,46g	134,89g	89,40g	72,10g	72,10g	72,10g	72,10g
	24,53g	27,04g	31,01g	63,51g	51,96g	51,96g	51,96g	51,96g