

CEIP Pablo Neruda

usuario: pablo_neruda
contraseña: 40_pablo_neruda

Novembre - 2025 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 40

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

Disposem de menús adaptats a l'edat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.

L'avaluació nutricional està basa 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.

3	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 861,66 PROT 26,45g CA 180,41mg FE 5,59mg HDC 80,09g LIP 48,92g
	1º	Creïlles a la riojana amb xoriço	
	2º	Bacallà a la biscaina (tomaca, pimentó ceba)	
	P	Fruita	
S		Broquetes de verduras Ou /Fruita	

4	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 834,33 PROT 37,53g CA 232,18mg FE 11,47mg HDC 98,57g LIP 49,44g
	1º	Potatge de cigrons amb bledes	
	2º	Cap de llom al forn amb xampinyó amb cous cous	
	P	Fruita	
S		Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita	

5	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 774,35 PROT 30,73g CA 219,39mg FE 7,45mg HDC 91,27g LIP 31,73g
	1º	Macarrons integrals a la italiana (tomaca, formatge) amb oli d'alfabega	
	2º	Crunch casolà de salmó amb bròquil	
	P	Fruita ECO	
S		Xampinyons gratinats Hamburguesa de soja /Fruita	

6	E	Amanida de col	KCAL 790,32 PROT 37,94g CA 259,46mg FE 7,85mg HDC 85,27g LIP 33,17g
	1º	Ous gratinats	
	2º	Arròs amb fesols i naps	
	P	Fruita	
S		Crema de porro Carn blanca /Fruita	

7	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 790,32 PROT 37,94g CA 259,46mg FE 7,85mg HDC 85,27g LIP 33,17g
	1º	Llenties amb verduras P/ECO	
	2º	Pollastre al forn amb creïlles fornada	
	P	Iogurt	
S		Cous cous amb especes Peix al papillote /Fruita	

10	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 782,00 PROT 35,48g CA 194,60mg FE 5,86mg HDC 123,46g LIP 33,68g
	1º	Hèlices a la genovesa amb soja vegeta	
	2º	Escòrpora a l'esquena amb verduras	
	P	Fruita	
S		Minestra saltejada Carn roja magra /Fruita	

11	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 765,71 PROT 33,38g CA 344,02mg FE 7,81mg HDC 113,14g LIP 20,14g
	1º	Fesols a l'hortolana	
	2º	Pizza de pernil dolç i formatge	
	P	Fruita	
S		Wok de verduras Peix blau /Fruita	

12	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 778,98 PROT 43,61g CA 212,66mg FE 10,01mg HDC 110,50g LIP 27,18g
	1º	Sopa de putxero amb verduras ECO	
	2º	Putxero	
	P	Fruita ECO	
S		Amanida completa Remenat d'espinacs /Fruita	

13	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 797,97 PROT 35,77g CA 110,53mg FE 6,03mg HDC 99,19g LIP 28,76g
	1º	Arròs rossejat	
	2º	Aladroc en tempura amb pèsols	
	P	Fruita	
S		Carabasseta a la plantxa Carn d'au /Fruita	

14	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 974,85 PROT 31,83g CA 368,68mg FE 4,99mg HDC 116,29g LIP 54,41g
	1º	Crema de carabassa i moniato torrat P/ECO	
	2º	Ragout de magre amb pasta caragols de mar	
	P	Iogurt Artesà	
S		Escalivada Peix blanc /Fruita	

17	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 942,25 PROT 52,45g CA 220,64mg FE 11,43mg HDC 108,44g LIP 33,86g
	1º	Llenties a l'hortolana P/ECO	
	2º	Truita de creïlla amb formatge fresc	
	P	Fruita	
S		Sopa de quinoa Carn blanca magra /Fruita	

18	E	Hummus de cigrons	KCAL 825,81 PROT 26,54g CA 263,86mg FE 5,67mg HDC 114,63g LIP 28,93g
	1º	"Quesadilla" vegetal amb alvocat	
	2º	Arròs caldós de costelles i bolets amb verdures	
	P	Fruita	
S		Graellada de verduras Peix blanc /Fruita	

19	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 985,48 PROT 47,10g CA 276,98mg FE 12,47mg HDC 155,50g LIP 27,06g
	1º	Crema festival de llegums amb tostons integrals	
	2º	Goulash de titot amb nyoquis	
	P	Fruita	
S		Amanida completa Peix a la llima /Fruita	

20	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 805,84 PROT 37,46g CA 256,47mg FE 8,11mg HDC 118,72g LIP 20,81g
	1º	Espaguetis integrals amb olives negres	
	2º	Lluç a la provençal amb carlota vichy	
	P	Fruita ECO	
S		Coliflor amb creïlla Carn blanca /Fruita	

21	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 827,20 PROT 29,56g CA 312,46mg FE 3,70mg HDC 61,93g LIP 59,95g
	1º	Sopa de peix amb gambes	
	2º	Llàgrimes de pollastre amb samfaina	
	P	Iogurt	
S		Ceba tendra i pimentó roig plantxa Truita de ceba /Fruita	

24	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 800,53 PROT 27,10g CA 251,09mg FE 5,03mg HDC 117,41g LIP 27,20g
	1º	Macarrons integrals a la napolitana (tomaca, ceba, formatge)	
	2º	Abadejo en salsa mery amb bajoquetes	
	P	Fruita	
S		Carabasseta a la plantxa Carn d'au /Fruita	

25	E	Amanida de col	KCAL 848,32 PROT 29,54g CA 199,77mg FE 9,49mg HDC 120,50g LIP 28,36g
	1º	Potaje de garbanzos	
	2º	Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil	
	P	Fruita	
S		Albergínia gratinada al forn Peix blau /Fruita	

26	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 851,64 PROT 32,97g CA 189,66mg FE 5,35mg HDC 113,60g LIP 29,30g
	1º	Rabes enfarinades amb salsa tàrtara cassolana	
	2º	Paella valenciana amb pollastre de camp	
	P	Fruita ECO	
S		Bullit valencià Ou /Fruita	

27	E	BLACK AND WHITE FEST Ensalada clàssica (Ensalada de verduras de temporada)	KCAL 965,90 PROT 29,44g CA 148,04mg FE 5,25mg HDC 97,75g LIP 63,08g
	1º	Estrelles de Hollywood (Sopa d'estrelles)	
	2º	Rotllets de suspens (Friand de pasta fullada farcida)	
	P	Black and white brownie	
S		Tosta d'hummus Hamburguesa de soja /Fruita	

28	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 907,41 PROT 41,68g CA 327,08mg FE 8,83mg HDC 102,04g LIP 37,25g
	1º	Crema de llenties roges amb verdures P/ECO amb llet de coco	
	2º	Mandonguilles estile marroquina	
	P	Iogurt	
S		Creïlles cuites Peix blanc /Fruita	

	E		KCAL
	1º		PROT
			CA
	2º		FE
			HDC
	P		LIP
S			

	E		KCAL
	1º		PROT
			CA
	2º		FE
			HDC
	P		LIP
S			

	E		KCAL
	1º		PROT
			CA
	2º		FE
			HDC
	P		LIP
S			

	E		KCAL
	1º		PROT
			CA
	2º		FE
			HDC
	P		LIP
S			

	E		KCAL
	1º		PROT
			CA
	2º		FE
			HDC
	P		LIP
S			

CEIP Pablo Neruda

usuario: pablo_neruda
contraseña: 40_pablo_neruda

Noviembre - 2025 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú incluye 1 ración de pan

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 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.

3 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 861,66 PROT 26,45g CA 180,41mg FE 5,59mg HDC 80,09g LIP 48,92g 1º Patatas a la riojana con chorizo 2º Bacalao a la vizcaína (tomate, pimientos y cebolla) P Fruta C Brochetas de verduras Huevo /Fruta	4 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 834,33 PROT 37,53g CA 232,18mg FE 11,47mg HDC 98,57g LIP 49,44g 1º Potaje de garbanzos con acelgas 2º Cabeza de lomo al horno con champiñón con cous cous P Fruta C Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	5 E Ensalada fresca ecológica KCAL 774,35 PROT 30,73g CA 219,39mg FE 7,45mg HDC 91,92g LIP 31,73g 1º Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso) con aceite de albahaca 2º Crunch casero de salmón con brócoli P Fruta ECO C Champiñones gratinados Hamburguesa de soja /Fruta	6 E Ensalada de col KCAL 790,32 PROT 37,94g CA 259,46mg FE 7,85mg HDC 85,27g LIP 33,17g 1º Huevos al gratén 2º Arròs amb fesols i naps P Fruta C Crema de puerros Carne blanca /Fruta	7 E Ensalada fresca ecológica KCAL 790,32 PROT 37,94g CA 259,46mg FE 7,85mg HDC 85,27g LIP 33,17g 1º Lentejas con verduras P/ECO 2º Pollo al horno con patatas panadera P Yogur C Cous cous con especias Pescado al papillote /Fruta
10 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 782,00 PROT 35,48g CA 194,60mg FE 5,86mg HDC 123,46g LIP 33,68g 1º Hélices a la genovesa con soja vegetal 2º Gallineta a la espalda con verduras P Fruta C Menestra salteada Carne roja magra /Fruta	11 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 778,71 PROT 33,38g CA 344,02mg FE 7,81mg HDC 113,14g LIP 20,14g 1º Alubias a la hortelana 2º Pizza de jamón cocido y queso P Fruta C Wok de verduras Pescado azul /Fruta	12 E Ensalada fresca ecológica KCAL 778,98 PROT 43,61g CA 212,66mg FE 10,01mg HDC 110,50g LIP 27,18g 1º Sopa de cocido con verduras ECO 2º Cocido completo P Fruta ECO C Ensalada completa Revuelto de espinacas /Fruta	13 E Ensalada fresca ecológica KCAL 797,97 PROT 35,77g CA 110,53mg FE 6,03mg HDC 99,19g LIP 28,76g 1º Arròs rossejat 2º Boquerones en tempura con guisantes P Fruta C Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	14 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 974,85 PROT 31,83g CA 368,68mg FE 4,99mg HDC 116,29g LIP 54,41g 1º Crema de calabaza y boniato asado P/ECO 2º Ragout de magro con caracolas P Yogur Artesano C Escalivada Pescado blanco /Fruta
17 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 942,25 PROT 52,45g CA 220,64mg FE 11,43mg HDC 108,44g LIP 33,86g 1º Lentejas a la hortelana P/ECO 2º Tortilla de patata con queso fresco P Fruta C Sopa de quinoa Carne blanca magra /Fruta	18 E Hummus de garbanzos KCAL 825,81 PROT 26,54g CA 263,86mg FE 5,67mg HDC 114,63g LIP 28,93g 1º Quesadilla vegetal con aguacate 2º Arroz caldoso de costillas y setas con verduras P Fruta C Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta	19 E Ensalada fresca ecológica KCAL 985,48 PROT 47,10g CA 276,98mg FE 12,47mg HDC 155,50g LIP 27,06g 1º Crema festival de legumbres con tostones integrales 2º Goulash de pavo con gnocchis P Fruta C Ensalada completa Pescado al limón /Fruta	20 E Ensalada fresca ecológica KCAL 805,84 PROT 37,46g CA 256,47mg FE 8,11mg HDC 118,72g LIP 20,81g 1º Espaguetis integrales con tapenade 2º Merluza a la provenzal con zanahoria vichy P Fruta ECO C Coliflor con patata Carne blanca /Fruta	21 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 827,20 PROT 29,56g CA 312,46mg FE 3,70mg HDC 61,93g LIP 59,95g 1º Sopa de pescado con gambitas 2º Lágrimas de pollo con samfaina P Yogur C Cebolleta y pimiento rojo plancha Tortilla de cebolla /Fruta
24 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 800,53 PROT 27,10g CA 251,09mg FE 5,03mg HDC 117,41g LIP 27,20g 1º Macarrones integrales a la napolitana gratinados 2º Abadejo en salsa mery con judías verdes P Fruta C Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	25 E Ensalada de col KCAL 848,32 PROT 29,54g CA 199,77mg FE 9,49mg HDC 120,50g LIP 28,36g 1º Potaje de garbanzos 2º Tortilla de patata con pan, tomate y jamón P Fruta C Berenjena gratinada al horno Pescado azul /Fruta	26 E Ensalada fresca ecológica KCAL 851,64 PROT 32,97g CA 189,66mg FE 5,35mg HDC 113,60g LIP 29,30g 1º Rabas enharinadas con salsa tártara casera 2º Paella valenciana con pollo de campo P Fruta ECO C Hervido valenciano Huevo /Fruta	27 E BLACK AND WHITE FEST KCAL 965,90 PROT 29,44g CA 148,04mg FE 5,25mg HDC 97,75g LIP 63,08g 1º Ensalada clásica (Ensalada de verduras de temporada) 2º Estrellas de Hollywood (Sopa de estrellitas) P Rollitos de suspense (Friand de hojaldre relleno) C Black and white brownie C Tosta de hummus Hamburguesa de soja /Fruta	28 E Ensalada fresca ecológica KCAL 907,41 PROT 41,68g CA 327,08mg FE 8,83mg HDC 102,04g LIP 37,25g 1º Crema de lentejas rojas con verduras P/ECO con leche de coco 2º Albóndigas estilo marroquí P Yogur C Patatas cocidas Pescado blanco /Fruta
E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP