

CEIP Torrefiel

usuario: torrefiel  
contraseña: 127\_torrefiel

Febrer - 2023 Mensual Basal

## 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: 177

## 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.

<p><b>1</b></p> <p>E Amanida de col</p> <p>1º Arròs amb fesols i naps</p> <p>2º Truita francesa amb tomaca en oli d'alfàbega</p> <p>P Iogurt natural valencià</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 818,83 PROT 33,21g CA 308,38mg FE 6,90mg HDC 86,04g LIP 37,79g</p>	<p><b>2</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa de peix amb estreletes (fons de llotja)</p> <p>2º Pollastre al forn amb creïlles rostides</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Escalivada Ous al plat /Fruita</p> <p>KCAL 791,15 PROT 52,18g CA 198,81mg FE 6,86mg HDC 93,29g LIP 29,27g</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Canelons gratinats</p> <p>2º Luç a la planxa amb carabasseta</p> <p>P Fruita</p> <p>S Espinacs saltejats Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL 789,46 PROT 39,99g CA 240,91mg FE 3,91mg HDC 63,43g LIP 42,65g</p>
<p><b>6</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>1º Llentilles amb verdures</p> <p>2º Truita de creïlla amb formatge fresc</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tajin de Verdures Broquetes de titot /Fruita</p> <p>KCAL 835,57 PROT 43,89g CA 211,01mg FE 10,74mg HDC 108,50g LIP 25,62g</p>	<p><b>7</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Caragols a la carbonara</p> <p>2º Abadejo a la biscaina</p> <p>P Lacti</p> <p>S Wok de verdures Sandvitx vegetal /Fruita</p> <p>KCAL 839,34 PROT 34,30g CA 479,72mg FE 4,45mg HDC 90,76g LIP 49,09g</p>	<p><b>8</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa d'olla (vedella, porc, au) amb verdures ECO</p> <p>2º Putxero (cigrons, pollastre, vedella, porc, verdura) amb pilota</p> <p>P Fruita</p> <p>S Panolla amb sal Peix al papillote /Fruita</p> <p>KCAL 805,84 PROT 53,48g CA 214,14mg FE 10,59mg HDC 105,46g LIP 27,99g</p>
<p><b>13</b></p> <p>E Hummus de cigrons amb pic de pa</p> <p>1º Fideus a la cassola amb bolets</p> <p>2º Aladros en tempura amb amanida</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabassa i creïlla al microones Carn blanca magra /Fruita</p> <p>KCAL 794,35 PROT 40,84g CA 133,01mg FE 7,20mg HDC 148,09g LIP 23,05g</p>	<p><b>14</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana P/ECO</p> <p>2º Truita d'albergínia amb formatge manxec</p> <p>P Fruita</p> <p>S Torrada de verdures gratinades Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL 882,93 PROT 54,50g CA 339,81mg FE 11,12mg HDC 75,55g LIP 40,30g</p>	<p><b>15</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Puré de verdures fresques de temporada</p> <p>2º Rellom al forn amb cous cous</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Bròcoli al vapor Croquetes casolanes de llegums /Fruita</p> <p>KCAL 791,28 PROT 37,88g CA 311,42mg FE 5,60mg HDC 74,35g LIP 40,23g</p>
<p><b>20</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsca, remolabxa</p> <p>1º Guisat de creïlles i verdures de temporada</p> <p>2º Luç a la provençal amb pèsols</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carxofes saltejades Carn magra de porc /Fruita</p> <p>KCAL 796,58 PROT 24,29g CA 193,83mg FE 6,07mg HDC 100,89g LIP 33,06g</p>	<p><b>21</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa minestrone amb lletres</p> <p>2º Polit al curri amb arròs pilaf</p> <p>P Lacti</p> <p>S Broquetes de verdures Creïlles al gratén /Fruita</p> <p>KCAL 814,21 PROT 46,37g CA 355,61mg FE 6,38mg HDC 105,61g LIP 35,93g</p>	<p><b>22</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb vegetals</p> <p>2º Ous a l'forn</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Taboule de couscous Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 861,25 PROT 26,74g CA 233,02mg FE 9,81mg HDC 102,36g LIP 39,17g</p>
<p><b>27</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>1º Llentilles pardines estofades amb verdures</p> <p>2º Truita de creïlla i pa amb oli, sal i pebre roig</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crepe de verdures Curri de pollastre i carlota /Fruita</p> <p>KCAL 880,52 PROT 40,98g CA 161,01mg FE 11,10mg HDC 118,98g LIP 27,53g</p>	<p><b>28</b></p> <p>E FESTIVAL DE CINE Roses/ Inf Dacsca saltat</p> <p>1º Crema de cinema</p> <p>2º Costelles Hollywood (Infantil: magre) amb patates deluxe</p> <p>P Coca casolana de pel·lícula</p> <p>S Espàrrecs amb pernil Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL 916,27 PROT 27,89g CA 274,60mg FE 6,79mg HDC 101,73g LIP 43,82g</p>	<p><b>23</b></p> <p>E Tosta de xampinyó gratinat</p> <p>1º Amanida valenciana (espàrracs, ou i tonyina)</p> <p>2º Paella valenciana (pollastre de camp, carxofes naturals)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de carabasseta Hamburguesa de soja /Fruita</p> <p>KCAL 769,36 PROT 30,35g CA 197,82mg FE 4,21mg HDC 106,77g LIP 25,63g</p>
<p><b>16</b></p> <p>E Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Luç amb salsa</p> <p>P Fruita</p> <p>S Graellada de verdures Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL 835,71 PROT 34,20g CA 156,77mg FE 5,67mg HDC 109,62g LIP 29,58g</p>	<p><b>17</b></p> <p>E Enciam, tomaca, olives, poma i formatge</p> <p>1º Fesols amb verdures</p> <p>2º Ales de pollastre a la barbacoa (Infantil: contrahuix desossada) amb creïlles al pebre</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de verdures Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 888,84 PROT 41,72g CA 252,61mg FE 7,64mg HDC 95,01g LIP 38,58g</p>	<p><b>10</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrracs, carlota</p> <p>1º Crema de pèsols i carlota amb tostons</p> <p>2º Longanisses amb samfaina</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bledes saltejades Remenat d'alls tendres /Fruita</p> <p>KCAL 787,61 PROT 21,39g CA 128,68mg FE 5,57mg HDC 81,87g LIP 42,68g</p>

## CEIP Torrefiel

usuario: torrefiel  
contraseña: 127\_torrefiel

Febrero - 2023 Mensual Basal

### FRUTAS DE TEMPORADA:

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

DESCARGA  
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 177

### 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.

<p><b>1</b></p> <p>E Ensalada de col KCAL 818,83 PROT 33,21g CA 308,38mg FE 6,90mg HDC 86,04g LIP 37,79g</p> <p>1º Arròs amb fesols i naps</p> <p>2º Tortilla francesa con tomate en aceite de albahaca</p> <p>P Yogur natural valenciano</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al limón /Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 791,15 PROT 52,18g CA 198,81mg FE 6,86mg HDC 93,29g LIP 29,27g</p> <p>1º Sopa de pescado con estrellas de lonja</p> <p>2º Pollo al horno con patatas asadas</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Escalivada Huevos al plato /Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 789,46 PROT 39,99g CA 240,91mg FE 3,91mg HDC 63,43g LIP 42,65g</p> <p>1º Canelones gratinados</p> <p>2º Merluza a la plancha con calabacín</p> <p>P Fruta</p> <p>Espinacas salteadas Carne blanca /Fruta</p>
<p><b>6</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria KCAL 835,57 PROT 43,89g CA 211,01mg FE 10,74mg HDC 108,50g LIP 25,62g</p> <p>1º Lentejas con verduras</p> <p>2º Tortilla de patata con queso fresco</p> <p>P Fruta</p> <p>Tajín de Verduras Brochetas de pavo /Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 839,34 PROT 34,30g CA 479,72mg FE 4,45mg HDC 90,76g LIP 49,09g</p> <p>1º Caracolas a la carbonara</p> <p>2º Bacalao a la vizcaína</p> <p>P Lácteo</p> <p>Wok de verduras Sandwich vegetal /Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 805,84 PROT 53,48g CA 214,14mg FE 10,59mg HDC 105,46g LIP 27,99g</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ECO</p> <p>2º Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo, verdura) con pelota</p> <p>P Fruta</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado al papillote /Fruta</p>
<p><b>13</b></p> <p>E Hummus de garbanzos con picos de pan KCAL 794,35 PROT 40,84g CA 133,01mg FE 7,20mg HDC 148,09g LIP 23,05g</p> <p>1º Fideos a la cazuela con boletus</p> <p>2º Boquerones en tempura con ensalada</p> <p>P Fruta</p> <p>Calabaza y patata al microondas Carne blanca magra /Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 882,93 PROT 54,50g CA 339,81mg FE 11,12mg HDC 75,55g LIP 40,30g</p> <p>1º Lentejas a la hortelana P/ECO</p> <p>2º Tortilla de berenjena con queso manchego</p> <p>P Fruta</p> <p>Tosta de verduras gratinadas Pescado blanco /Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 791,28 PROT 37,88g CA 311,42mg FE 5,60mg HDC 74,35g LIP 40,23g</p> <p>1º Puré de verduras frescas de temporada</p> <p>2º Solomillo al horno con cous cous</p> <p>P Yogur Artesano</p> <p>Brócoli al vapor Croquetas caseras de legumbres /Fruta</p>
<p><b>20</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, remolacha KCAL 796,58 PROT 24,29g CA 193,83mg FE 6,07mg HDC 100,89g LIP 33,06g</p> <p>1º Guisado de patatas y verduras de temporada</p> <p>2º Merluza a la provenzal con guisantes</p> <p>P Fruta</p> <p>Alcachofas salteadas Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 814,21 PROT 46,37g CA 355,61mg FE 6,38mg HDC 105,61g LIP 35,93g</p> <p>1º Sopa minestrone con letritas</p> <p>2º Pavo al curry con arroz pilaf</p> <p>P Lácteo</p> <p>Brochetas de verduras Patatas al gratén /Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 861,25 PROT 26,74g CA 233,02mg FE 9,81mg HDC 102,36g LIP 39,17g</p> <p>1º Garbanzos con vegetales</p> <p>2º Huevos al horno</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Tabulé de couscous Pescado al limón /Fruta</p>
<p><b>27</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria KCAL 880,52 PROT 40,98g CA 161,01mg FE 6,07mg HDC 118,98g LIP 27,53g</p> <p>1º Lentejas pardinas estofadas con verduras</p> <p>2º Tortilla de patata con pan con aceite, sal y pimentón</p> <p>P Fruta</p> <p>Crepe de verduras Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>E FESTIVAL DE CINE Palomitas/ Inf Maíz salteado KCAL 916,27 PROT 27,89g CA 274,60mg FE 6,79mg HDC 101,73g LIP 43,82g</p> <p>1º Crema de cine</p> <p>2º Costillas Hollywood (Infantil: magro) con patatas deluxe</p> <p>P Coca casera de película</p> <p>Espárragos con jamón Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>E Tosta de champiñón gratinado KCAL 769,36 PROT 30,35g CA 197,82mg FE 4,21mg HDC 106,77g LIP 25,63g</p> <p>1º Ensalada valenciana (espárragos, huevo y atún)</p> <p>2º Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)</p> <p>P Fruta</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa de soja /Fruta</p>
<p><b>16</b></p> <p>E Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria KCAL 835,71 PROT 34,20g CA 156,77mg FE 5,67mg HDC 109,62g LIP 29,58g</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Merluza en salsa</p> <p>P Fruta</p> <p>Parrillada de verduras Carne de ave /Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, manzana y queso KCAL 888,84 PROT 41,72g CA 252,61mg FE 7,64mg HDC 95,01g LIP 38,58g</p> <p>1º Alubias blancas con hortalizas</p> <p>2º Alitas de pollo a la barbacoa (Infantil: contramuslo deshuesado) con patatas al</p> <p>P Fruta</p> <p>Crema de verduras Pescado al limón /Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>E Crudités de zanahoria con mousse de queso KCAL 822,20 PROT 32,01g CA 183,59mg FE 7,15mg HDC 79,54g LIP 42,39g</p> <p>1º Ensaladilla con huevos rellenos</p> <p>2º Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</p> <p>P Fruta</p> <p>Ensalada completa Berenjena rellena de soja texturizada /Fruta</p>
<p><b>10</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 878,61 PROT 21,39g CA 128,68mg FE 5,57mg HDC 81,87g LIP 42,68g</p> <p>1º Crema de guisantes y zanahoria con tostones</p> <p>2º Longanizas con pisto</p> <p>P Fruta</p> <p>Acelgas salteadas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>E Ensalada de col KCAL 802,36 PROT 25,26g CA 166,27mg FE 7,05mg HDC 132,18g LIP 19,61g</p> <p>1º Buñuelos de bacalao</p> <p>2º Olleta de la plana</p> <p>P Fruta</p> <p>Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 805,84 PROT 53,48g CA 214,14mg FE 10,59mg HDC 105,46g LIP 27,99g</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ECO</p> <p>2º Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo, verdura) con pelota</p> <p>P Fruta</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado al papillote /Fruta</p>