

CEIP Trullàs

usuario: trullas
contraseña: 23_trullas

Gener - 2025 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 23

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.

● E KCAL PROT CA FE HDC LIP S	● E KCAL PROT CA FE HDC LIP S	1 E KCAL PROT CA FE HDC LIP S Festiu	2 E KCAL PROT CA FE HDC LIP S Festiu	3 E KCAL PROT CA FE HDC LIP S Festiu
6 E KCAL PROT CA FE HDC LIP S Festiu	7 E Amanida fresca de temporada amb escarola KCAL PROT CA FE HDC LIP S Macarrons integrals amb tonyina i tomaca Suprema de lluç amb bròquil Fruita Carabasseta a la planxa Carn blanca magra /Fruita	8 E Amanida fresca ecològica KCAL PROT CA FE HDC LIP S Crema de remolatxa i coliflor amb tostons integrals Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex' Fruita Broquetes de verdures Peix a la llima /Fruita	9 E Hummus de cigrons i tomaca seca ambs pics de pa KCAL PROT CA FE HDC LIP S Arròs de secret y bolets Truita de carbassó amb formatge fresc Fruita Péssols amb pernil i ceba Carn d'au /Fruita	10 E DIA VERD Amanida fresca ecològica KCAL PROT CA FE HDC LIP S Llenties a l'hortolana P/ECO Mandonguilles vegetals amb llçaets Fruita ECO Minestra saltejada Ou /Fruita
13 E DIA VERD Amanida fresca de temporada amb fruita KCAL PROT CA FE HDC LIP S Crema dubarry (coliflor i fesols) Coca casolana de titaina Lacti Verduries estofades amb pollastre Peix blanc /Fruita	14 E Amanida fresca de temporada amb batavia KCAL PROT CA FE HDC LIP S Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara Fideuà de verdures, bolets i soja Fruita Graellada de verdures Carn blanca magra /Fruita	15 E Amanida fresca ecològica KCAL PROT CA FE HDC LIP S Cigrons amb hortalisses Llommel a la taronja amb cous cous Fruita ECO Wok de verdures Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita	16 E DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetes casolanes KCAL PROT CA FE HDC LIP S Sopa d'olla amb verdures ecològiques Nuggets de pollastre amb creïlles Fruita Tosta d'hummus Peix blau /Fruita	17 E Amanida fresca ecològica KCAL PROT CA FE HDC LIP S Arròs a la cubana (tomaca i ou) Filet de lluç planxa amb carlota al vapor Fruita Albergínia gratinada al forn Carn roja magra /Fruita
20 E Amanida de col KCAL PROT CA FE HDC LIP S Espaguetis integrals bolonyesa Abadejo a la biscaina Iogurt Artesà Cous cous amb especies Carn d'au /Fruita	21 E Amanida de verdures de temporada KCAL PROT CA FE HDC LIP S Fesols blancs amb carabassa i carlota Pit de pollastre a la crema amb creïlles Fruita ECO Sopa juliana Peix blanc /Fruita	22 E Amanida fresca ecològica KCAL PROT CA FE HDC LIP S Arròs amb bledes Llucet enfarinat en maionesa de cítrics Fruita ECO Creïlles cuites Ou /Fruita	23 E Amanida fresca ecològica KCAL PROT CA FE HDC LIP S Sopa d'olla amb verdures ECO Hamburguesa completa Fruita Carabasseta a la planxa Peix a la llima /Fruita	24 E DIA VERD Xips de remolatxa KCAL PROT CA FE HDC LIP S Macarrons a la italiana Truita de formatge amb amanida Fruita Espinacs saltejats Carn blanca /Fruita
27 E DIA VERD Amanida de verdures de temporada KCAL PROT CA FE HDC LIP S Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de creïlla amb samfaina Iogurt valencià Escalivada Carn d'au /Fruita	28 E Amanida fresca ecològica KCAL PROT CA FE HDC LIP S Crema festival de llegums P/ECO Goulash de magre amb arròs pilaf Fruita Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita	29 E Amanida de verdures de temporada KCAL PROT CA FE HDC LIP S Caragols de mar a la napolitana Crunch de tonyina amb verdures thai Fruita Torrada de verdures gratinades Carn blanca /Fruita	30 E Hummus de cigrons KCAL PROT CA FE HDC LIP S Amanida completa amb sardines Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp Fruita ECO Panolla amb sal Remenat d'alls tendres /Fruita	31 E Amanida fresca ecològica KCAL PROT CA FE HDC LIP S Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado Llonganisses amb tomaca Fruita Xips de moniato al forn Peix blanc /Fruita

CEIP Trullàs

usuario: trullas
contraseña: 23_trullas

Enero - 2025 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 23

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.

1 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	2 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	3 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	4 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	5 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	6 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	7 E 1º 2º P Ensalada fresca de temporada con escarola Macarrones integrales con atún y tomate Suprema de merluza con brócoli Fruta Calabacín a la plancha Carne blanca magra /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	8 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Crema de remolacha y coliflor con tostones integrales Pollo al horno con patatas asadas tex-mex Fruta Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	9 E 1º 2º P Hummus de garbanzos y tomate seco con picos de pan Arroz de secreto y calabaza Tortilla de calabacín con queso fresco Fruta Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	10 E 1º 2º P DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica Lentejas a la hortelana P/ECO Albóndigas vegetales con lacitos Fruta ECO Menestra salteada Huevo /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	11 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	12 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	13 E 1º 2º P DÍA VERDE Ensalada fresca de temporada con fruta Crema dubarry (coliflor y alubias) Coca casera de titaina Lácteo Verduras estofadas con pollo Pescado blanco /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	14 E 1º 2º P Ensalada fresca de temporada con batavia Calamares enharinados caseros con salsa tártara Fideua de verduras, setas y soja Fruta Parrillada de verduras Carne blanca magra /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	15 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Garbanzos con hortalizas Lomo a la naranja con cous cous Fruta ECO Wok de verduras Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	16 E 1º 2º P DÍA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetas caseras Sopa de puchero con verduras ecológicas Nuggets de pollo con patatas Fruta Tosta de hummus Pescado azul /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	17 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Arroz a la cubana (tomate y huevo) Filete de merluza plancha con zanahoria fresca al vapor Fruta Berenjena gratinada al horno Carne roja magra /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	18 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	19 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	20 E 1º 2º P Ensalada de col Espaguetis integrales boloñesa Bacalao a la vizcaína Yogur Artesano Cous cous con especias Carne de ave /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	21 E 1º 2º P Ensalada de verduras de temporada Alubias blancas con calabaza y zanahoria Pechuga pollo a la crema con patatas Fruta ECO Sopa juliana Pescado blanco /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	22 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Arroz con acelgas Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos Fruta ECO Patatas cocidas Huevo /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	23 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Sopa de cocido con verduras ECO Hamburguesa completa Fruta Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	24 E 1º 2º P DÍA VERDE Chips de remolacha Macarrones a la italiana Tortilla de queso con ensalada Fruta Espinacas salteadas Carne blanca /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	25 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	26 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	27 E 1º 2º P DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada Lentejas estofadas con verduras de temporada Tortilla de patata con pisto Yogur valenciano Escalivada Carne de ave /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	28 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Crema festival de legumbres P/ECO Goulash de magro con arroz pilaf Fruta Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	29 E 1º 2º P Ensalada de verduras de temporada Caracolas a la napolitana Crunch de atún con verduras thai Fruta Tosta de verduras gratinadas Carne blanca /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	30 E 1º 2º P Hummus de garbanzos Ensalada completa con sardinilla Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo Fruta ECO Mazorca de maíz con sal Revuelto de ajos tiernos /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	31 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Guisado de patatas y verduras de temporada con majado Longanizas con tomate Fruta Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP
--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	--	---	---	---	---	--	--	--	---	---	---	--	--	---	--