

## CEIP Cervantes (Ribarroja)

usuario: cervantes\_ribarroja  
 contraseña: 1435\_cervantes\_ribarroja

## Octubre - 2024 MENU MENSUAL CERVANTES RIBARROJA

### FRUITES DE TEMPORADA:

Pera, Poma  
 Banana, Kiwi  
 Persimon

DESCARREGA'T  
 LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1435

### 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 amb fruita                  812,04                  PROT 36,55g                  CA 179,89mg                  FE 6,66mg                  HDC 88,92g                  LIP 34,64g</p> <p>1º Ous farcits                  179,89mg                  2º Arròs de tador (secret, bolets i carabassa)                  6,66mg                  2º Fruita                  88,92g                  34,64g</p> <p>S Bajoqueta saltejada                  Tosta d'humus /Fruita</p>	<p><b>2</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica                  925,78                  PROT 43,73g                  CA 365,50mg                  FE 11,29mg                  HDC 111,57g                  LIP 45,27g</p> <p>1º Crema festival de llegums amb cruïent de blat                  43,73g                  1º Llomello a la planxa amb pimentó italià                  11,29mg                  2º Lacti                  111,57g                  45,27g</p> <p>S Saltat de carabasseta, carlota i quinoa                  Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Amanida de verdures de temporada                  782,92                  PROT 36,67g                  CA 252,88mg                  FE 4,27mg                  HDC 72,43g                  LIP 39,18g</p> <p>1º Canelons gratinats amb beixamel                  36,67g                  1º Gallineta a la marinera                  4,27mg                  2º Fruita                  72,43g                  39,18g</p> <p>S Sopa minestrone                  Remenat de pèsols amb pernil /Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p>E <b>DIA DELS ANIMALS</b>                  Amanida fresca ecològica                  817,88                  PROT 31,80g                  CA 212,35mg                  FE 9,64mg                  HDC 123,37g                  LIP 23,14g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO                  31,80g                  2º Pepito valencià casolà                  9,64mg                  2º Fruita ECO                  123,37g                  23,14g</p> <p>S Bullit valencià                  Curri de pollastre i carlota /Fruita</p>	
<p><b>7</b></p> <p>E <b>DIA VERD</b>                  Amanida de verdures de temporada                  898,54                  PROT 31,90g                  CA 454,75mg                  FE 7,70mg                  HDC 108,82g                  LIP 37,80g</p> <p>1º Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge                  31,90g                  1º Truita paisana amb pa, oli i pebre roig                  7,70mg                  2º Fruita                  108,82g                  37,80g</p> <p>S Carabasseta a la planxa                  Carn d'au /Fruita</p>	<p><b>8</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica                  774,77                  PROT 40,79g                  CA 125,13mg                  FE 5,43mg                  HDC 100,61g                  LIP 34,05g</p> <p>1º Sopa d'au amb verdures ecològiques                  40,79g                  1º Pollastre rostit amb creïlles                  5,43mg                  2º Fruita                  100,61g                  34,05g</p> <p>S Xampinyons gratinats                  Peix blau /Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p>E Festiu</p>	<p><b>10</b></p> <p>E Hummus de cigrons amb bastons                  854,91                  PROT 34,81g                  CA 287,93mg                  FE 5,42mg                  HDC 103,42g                  LIP 32,92g</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)                  34,81g                  1º Abadeget arrebossat amb amanida                  5,42mg                  2º Iogurt valencià                  103,42g                  32,92g</p> <p>S Bròquil al vapor                  Carn blanca magra /Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica                  800,42                  PROT 37,03g                  CA 252,66mg                  FE 10,26mg                  HDC 120,16g                  LIP 22,03g</p> <p>1º Cigrons amb verdures                  37,03g                  2º Rellom de porc en salsa amb cous cous                  10,26mg                  2º Fruita ECO                  120,16g                  22,03g</p> <p>S Wok de verdures                  Peix a la llima /Fruita</p>
<p><b>14</b></p> <p>E Amanida de verdures de temporada                  789,59                  PROT 30,98g                  CA 462,79mg                  FE 4,70mg                  HDC 60,86g                  LIP 47,73g</p> <p>1º Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega                  30,98g                  1º Longanisses amb samfaina                  4,70mg                  2º Fruita                  60,86g                  47,73g</p> <p>S Taboule de couscous                  Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>15</b></p> <p>E <b>DIA VERD</b>                  Amanida fresca ecològica                  779,99                  PROT 27,23g                  CA 217,38mg                  FE 9,62mg                  HDC 117,70g                  LIP 22,95g</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO                  27,23g                  1º Truita de creïlla amb carabasseta a la planxa                  9,62mg                  2º Fruita ECO                  117,70g                  22,95g</p> <p>S Crema de porro                  "Fajita" casolana /Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p>E Amanida amb fruita                  752,99                  PROT 31,64g                  CA 246,89mg                  FE 5,26mg                  HDC 125,48g                  LIP 28,54g</p> <p>1º Pasta a la italiana                  31,64g                  1º Rodanxa de lluç amb bajoquetes                  5,26mg                  2º Fruita                  125,48g                  28,54g</p> <p>S Xips de moniato al forn                  Carn blanca /Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica                  759,58                  PROT 48,09g                  CA 349,77mg                  FE 8,55mg                  HDC 82,95g                  LIP 26,45g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO                  48,09g                  1º Pit de pollastre a la crema amb xampinyons                  8,55mg                  2º Lacti                  82,95g                  26,45g</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa                  Peix al papillote /Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>E Hummus d'albergínia amb rosquilletes                  914,38                  PROT 37,77g                  CA 307,57mg                  FE 10,04mg                  HDC 126,45g                  LIP 28,47g</p> <p>1º Amanida completa amb pernil cuit i formatge fresc                  37,77g                  1º Arròs del senyoret                  10,04mg                  2º Fruita                  126,45g                  28,47g</p> <p>S Verdutres estofades amb pollastre                  Ous al plat /Fruita</p>
<p><b>21</b></p> <p>E Amanida de verdures de temporada                  717,96                  PROT 28,08g                  CA 127,14mg                  FE 5,34mg                  HDC 82,33g                  LIP 31,20g</p> <p>1º Crema de verdures de temporada                  28,08g                  1º Goulash de magre amb arròs pilaf                  5,34mg                  2º Fruita                  82,33g                  31,20g</p> <p>S Panolla amb sal                  Peix blau /Fruita</p>	<p><b>22</b></p> <p>E Amanida amb fruita                  796,47                  PROT 28,89g                  CA 226,05mg                  FE 6,73mg                  HDC 109,66g                  LIP 27,36g</p> <p>1º Macarrons integrals genovesa (xampinyó, bacon, tomaca)                  28,89g                  1º Bacallà lactonesa amb carlota al vapor                  6,73mg                  2º Fruita                  109,66g                  27,36g</p> <p>S Minestra saltejada                  Truita de ceba /Fruita</p>	<p><b>23</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica                  839,07                  PROT 59,97g                  CA 353,93mg                  FE 9,41mg                  HDC 94,22g                  LIP 35,45g</p> <p>1º Sopa d'olla                  59,97g                  1º Bullit complet (carn, cigrons, creïlla, verdures) amb pilota                  9,41mg                  2º Iogurt Artesà                  94,22g                  35,45g</p> <p>S Bajoqueta saltejada                  Peix blanc /Fruita</p>	<p><b>24</b></p> <p>E Amanida de verdures de temporada                  929,05                  PROT 30,20g                  CA 221,84mg                  FE 7,11mg                  HDC 88,07g                  LIP 50,60g</p> <p>1º Arròs amb bledes                  30,20g                  1º Calamars andalusa (arrebossat casolà) amb salsa tàrtara                  7,11mg                  2º Fruita                  88,07g                  50,60g</p> <p>S Crema d'albergínia i formatge d'untar                  Carn magra de porc /Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica                  943,44                  PROT 48,43g                  CA 282,00mg                  FE 9,39mg                  HDC 124,90g                  LIP 27,76g</p> <p>1º Llentilles pardines estofades P/ECO                  48,43g                  2º PIZZERO                  9,39mg                  2º Fruita ECO                  124,90g                  27,76g</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa                  Lasanya de carabasseta /Fruita</p>
<p><b>28</b></p> <p>E Amanida amb fruita                  780,99                  PROT 24,95g                  CA 195,94mg                  FE 4,67mg                  HDC 128,61g                  LIP 19,34g</p> <p>1º Crema de carabassa i moniato torrat P/ECO amb tostons                  24,95g                  1º Mandonguilles vegetals a la jardineria                  4,67mg                  2º Fruita                  128,61g                  19,34g</p> <p>S Tomata amb tonyina, ou dur i olives                  Remenat d'all tendres /Fruita</p>	<p><b>29</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica                  796,04                  PROT 39,29g                  CA 226,10mg                  FE 9,98mg                  HDC 99,03g                  LIP 27,65g</p> <p>1º Potatge de cigrons amb espinacs                  39,29g                  1º Aletes de pollastre amb creïlles                  9,98mg                  2º Fruita                  99,03g                  27,65g</p> <p>S Verdures saltejades amb arròs                  Peix blanc /Fruita</p>	<p><b>30</b></p> <p>E <b>DIA VERD</b>                  Hummus de cigrons con nachos                  848,92                  PROT 47,62g                  CA 206,79mg                  FE 13,38mg                  HDC 140,47g                  LIP 35,58g</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro                  47,62g                  1º Truita francesa amb amanida                  13,38mg                  2º Fruita ECO                  140,47g                  35,58g</p> <p>S Couscous amb carabasseta i ceba                  Carn blanca /Fruita</p>	<p><b>31</b></p> <p>E <b>HALLOWEEN</b>                  Torrada de Frankenstein (Torrada de guacamole)                  976,72                  PROT 31,23g                  CA 125,03mg                  FE 5,67mg                  HDC 122,47g                  LIP 49,77g</p> <p>1º Arròs negre                  31,23g                  1º Carn de zombi amb sang (Escalopa amb tomaca)                  5,67mg                  2º Fruita                  122,47g                  49,77g</p> <p>S Taüt de xocolata                  Tajin de Verdures                  Peix al papillote /Fruita</p>	

## CEIP Cervantes (Ribarroja)

usuario: cervantes\_ribarroja

contraseña: 1435\_cervantes\_ribarroja

## Octubre - 2024 MENU MENSUAL CERVANTES RIBARROJA

### FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Manzana  
Banana, Kiwi  
Persimon

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1435

### 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 con fruta KCAL 812,04 PROT 36,55g CA 179,89mg FE 6,66mg HDC 88,92g LIP 34,64g</p> <p>1º Huevos rellenos 2º Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza) Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Tosta de hummus /Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 925,78 PROT 43,73g CA 365,50mg FE 11,29mg HDC 111,57g LIP 45,27g</p> <p>1º Crema festival de legumbres con crujiente de trigo 2º Lomo de cerdo a la plancha con pimiento italiano Lácteo</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 782,92 PROT 36,67g CA 252,88mg FE 4,27mg HDC 72,43g LIP 39,18g</p> <p>1º Canelones gratinados con bechamel 2º Gallineta a la marinera Fruta</p> <p>Sopa minestrone Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>E <b>DÍA DE LOS ANIMALES</b> Ensalada fresca ecológica KCAL 817,88 PROT 31,80g CA 212,35mg FE 9,64mg HDC 123,37g LIP 23,14g</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO 2º Pepito valenciano casero Fruta ECO</p> <p>Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p>	
<p><b>7</b></p> <p>E <b>DÍA VERDE</b> Ensalada de verduras de temporada KCAL 898,54 PROT 31,90g CA 454,75mg FE 7,70mg HDC 108,82g LIP 37,80g</p> <p>1º Espaguetis integrales a la napolitana con queso 2º Tortilla paisana con pan, aceite y pimentón Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 774,77 PROT 40,79g CA 125,13mg FE 5,63mg HDC 100,61g LIP 34,05g</p> <p>1º Sopa de ave con verduras ecológicas 2º Pollo rustido con patatas Fruta</p> <p>Champiñones gratinados Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>E Festivo</p>	<p><b>10</b></p> <p>E Hummus de garbanzos con picos KCAL 854,91 PROT 34,81g CA 287,93mg FE 5,42mg HDC 103,42g LIP 32,92g</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 2º Bacaladilla rebozada con ensalada Yogur valenciano</p> <p>Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 800,42 PROT 37,03g CA 252,66mg FE 10,26mg HDC 120,16g LIP 22,03g</p> <p>1º Garbanzos con verduras 2º Solomillo de cerdo en salsa con cous cous Fruta ECO</p> <p>Wok de verduras Pescado al limón /Fruta</p>
<p><b>14</b></p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 789,59 PROT 30,98g CA 462,79mg FE 4,70mg HDC 60,86g LIP 47,73g</p> <p>1º Crema de guisantes y mozzarella con aceite de albahaca 2º Longanizas con "samfaina" Fruta</p> <p>Tabulé de couscous Pescado al limón /Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>E <b>DÍA VERDE</b> Ensalada fresca ecológica KCAL 779,99 PROT 27,23g CA 217,38mg FE 9,62mg HDC 117,70g LIP 22,95g</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO 2º Tortilla de patata con calabacín a la plancha Fruta ECO</p> <p>Crema de puerros Fajita casera /Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 752,99 PROT 31,64g CA 246,89mg FE 5,26mg HDC 125,48g LIP 28,54g</p> <p>1º Caracolas a la italiana 2º Rodaja de merluza con judías verdes Fruta</p> <p>Chips de boniato al horno Carne blanca /Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 759,58 PROT 48,09g CA 349,77mg FE 8,55mg HDC 82,95g LIP 26,45g</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO 2º Pechuga pollo a la crema con champiñones Lácteo</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al papillote /Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>E Hummus de berenjena con rosquilletas KCAL 914,38 PROT 37,77g CA 307,57mg FE 10,04mg HDC 126,45g LIP 28,47g</p> <p>1º Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco 2º Arroz del senyoret Fruta</p> <p>Verduras estofadas con pollo Huevos al plato /Fruta</p>
<p><b>21</b></p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 717,96 PROT 28,08g CA 127,14mg FE 5,34mg HDC 82,33g LIP 31,20g</p> <p>1º Crema de verduras de temporada 2º Goulash de magro con arroz pilaf Fruta</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 796,47 PROT 28,89g CA 226,05mg FE 6,73mg HDC 109,66g LIP 27,36g</p> <p>1º Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate) 2º Bacalao lactonesa con zanahoria al vapor Fruta</p> <p>Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 839,07 PROT 59,97g CA 353,93mg FE 9,41mg HDC 94,22g LIP 35,45g</p> <p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (carne, garbanzos, patata, verduras) con pelota Yogur Artesano</p> <p>Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 929,05 PROT 30,20g CA 221,84mg FE 7,11mg HDC 88,07g LIP 50,60g</p> <p>1º Arroz con acelgas 2º Calamares andaluza (rebozado casero) con salsa tártara Fruta</p> <p>Crema de berenjena y queso crema Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 943,44 PROT 48,43g CA 282,00mg FE 9,39mg HDC 124,90g LIP 27,76g</p> <p>1º Lentejas pardinas estofadas P/ECO 2º PIZZERO Fruta ECO</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Lasaña de calabacín /Fruta</p>
<p><b>28</b></p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 780,99 PROT 24,95g CA 195,94mg FE 4,67mg HDC 128,61g LIP 19,34g</p> <p>1º Crema de calabaza y boniato asado P/ECO con tostones 2º Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta</p> <p>Tomate con atún, huevo duro y olivas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 796,04 PROT 39,29g CA 226,10mg FE 9,98mg HDC 99,03g LIP 27,65g</p> <p>1º Potaje de garbanzos con espinacas 2º Alitas de pollo con patatas Fruta</p> <p>Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>E <b>DÍA VERDE</b> Hummus de garbanzos con nachos KCAL 848,92 PROT 47,62g CA 206,79mg FE 13,38mg HDC 140,47g LIP 35,58g</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro 2º Tortilla francesa con ensalada Fruta ECO</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Carne blanca /Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>E <b>HALLOWEEN</b> Tosta de Frankenstein (Tosta de guacamole) KCAL 976,72 PROT 31,23g CA 125,03mg FE 5,67mg HDC 122,47g LIP 49,77g</p> <p>1º Arroz negro 2º Carne de zombi con sangre (Escalope con tomate) Ataúd de chocolate</p> <p>Tajín de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p><b>32</b></p> <p>E</p>