

## CEIP Cervantes (Valencia)

usuari: cervantes\_valencia  
 contraseña: 112\_cervantes\_valencia

Gener - 2021 Mensual Basal

## FRUITES DE TEMPORADA:

Peres, Caquis, Plàtan,  
 Mandarina, Poma Royal Gala,  
 Poma Starking

DESCARREGA'T  
 LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 44

## VALOR DIFERENCIADOR



## AL·LÈRGENS



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

E	KCAL	E	KCAL	E	KCAL	7	E	KCAL	8	E	KCAL
1º	PROT	1º	PROT	1º	PROT	1º	PROT	1º	PROT	1º	PROT
2º	CA	2º	CA	2º	CA	2º	CA	2º	CA	2º	CA
P	FE	P	FE	P	FE	P	FE	P	FE	P	FE
	HDC		HDC		HDC		HDC		HDC		HDC
	LIP		LIP		LIP		LIP		LIP		LIP
S		S		S		S		S		S	

11	E	Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolabxa, carlota	KCAL	829,19	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL	768,56	13	E	Encisam, tomaca, espàrrecs, pimentó, carlota, tonyina	KCAL	768,44	14	E	Homenatge a la croqueta Croquetes casolanes	KCAL	989,14	15	E	Bastonets de carlota amb salsa de iogurt	KCAL	942,09	
	1º	Caragols amb tonyina, tomaca, ceba i formatge	PROT	39,31g		1º	Fesols amb verdures	PROT	29,73g		1º	Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures	PROT	50,93g		1º	Lentilles amb verdures i xoriço	PROT	37,75g		1º	Arròs amb secret, bolets i carbassa	PROT	42,72g
	2º	Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)	CA	449,64mg		2º	Pizza mixta (tomata, xampinyons, pernil dolç i formatge)	CA	252,09mg		2º	Pollastre rostit al forn amb creïlles rostides amb pebre roig	CA	133,80mg		2º	Truita de creïlla i ceba amb ensalada de verdures fresques	CA	139,57mg		2º	Llom mediterrani amb ensalada de verdures fresques	CA	179,92mg
	P	Lacti	FE	5,17mg		P	Fruita ecològica	FE	7,28mg		P	Fruita	FE	5,25mg		P	Fruita	FE	9,28mg		P	Fruita	FE	6,66mg
			HDC	96,31g				HDC	120,18g				HDC	85,01g				HDC	108,18g				HDC	84,09g
			LIP	45,13g				LIP	19,23g				LIP	30,67g				LIP	45,06g				LIP	60,49g
	S	Bullit de verdures Carne blanca /Fruita				S	Escalivada Ou /Fruita				S	Crema de bròcoli i formatge Péssols amb pernil i ceba /Fruita				S	Broquetes de verdures Peix blanc /Fruita				S	Minestra saltejada Croquetes casolanes de llegums /Fruita		

18	E	Encisam, tomaca, dacsa, pimentó, carlota, formatge	KCAL	989,88	19	E	Encisam, tomaca, dacsa, poma, pimentó	KCAL	732,41	20	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL	821,59	21	E	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	KCAL	848,24	22	E	Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolabxa, carlota	KCAL	805,17
	1º	Crema mediterrània de verdures amb tostones integrals	PROT	28,68g		1º	Macarrons amb verdures	PROT	28,44g		1º	Fabada vegetal P/ECO	PROT	33,12g		1º	Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures ecològiques	PROT	45,71g		1º	Crudits de verdures	PROT	18,92g
	2º	Mandonguilles de vedella amb arròs pilaf	CA	350,89mg		2º	Truita d'espinaçs i carlota amb formatge /Truita francesa	CA	334,39mg		2º	Lluç en salsa de carlota	CA	257,04mg		2º	Reïllom de porc al forn amb cous cous	CA	162,48mg		2º	Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)	CA	5,19mg
	P	Lacti	FE	2,83mg		P	Fruita	FE	110,40g		P	Fruita ecològica	FE	9,13mg		P	Fruita	FE	94,29g		P	Fruita	FE	102,04g
			HDC	90,28g				HDC	113,09g				HDC	113,09g				HDC	94,29g				HDC	102,04g
			LIP	57,32g				LIP	21,81g				LIP	27,31g				LIP	33,72g				LIP	36,45g
	S	Carabasseta a la planxa Salmó al papillote /Fruita				S	Tosta d'hummus Carn blanca magra /Fruita				S	Sopa de sèmla i verdures Gall amb graellada de verdures /Fruita				S	Faves saltejades amb alls tendres Remenat de verdures /Fruita				S	Xips de moniato al forn Xulla de l'horta /Fruita		

25	E	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota	KCAL	898,56	26	E	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota	KCAL	755,91	27	E	Xips de remolabxa ecològica	KCAL	891,05	28	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL	933,72	29	E	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	KCAL	783,25
	1º	Lentilles amb verdures amb arròs integral	PROT	43,05g		1º	Creïlles a la marinera	PROT	27,95g		1º	Espaguëts integrals toscana (tomaca, carabasseta, ceba i formatge)	PROT	33,05g		1º	Cigrons amb carabassa i moniato P/ECO	PROT	47,51g		1º	Entremesos variats	PROT	30,16g
	2º	Truita de creïlla amb pernil	CA	310,85mg		2º	Anelles de calamar andalusa amb salsa tàrtara	CA	208,03mg		2º	Escòrpora a la llima amb xampinyó	CA	282,88mg		2º	Xulla de titot a la planxa amb creïlles	CA	226,95mg		2º	Arròs amb magre i verdures	CA	169,11mg
	P	Lacti	FE	9,81mg		P	Fruita	FE	87,44g		P	Fruita	FE	116,65g		P	Fruita ecològica	FE	101,50g		P	Fruita	FE	90,88g
			HDC	102,74g				HDC	116,65g				HDC	116,65g				HDC	101,50g				HDC	90,88g
			LIP	34,63g				LIP	32,78g				LIP	33,05g				LIP	36,77g				LIP	33,78g
	S	Bullit valencià Peix blanc /Fruita				S	Carlota adobada amb péssols Titot a tacs amb xips de carabasseta /Fruita				S	Crema de castanyes Bruquetes de tofu /Fruita				S	Verdures saltejades amb pasta Peix a la llima /Fruita				S	Albergínia gratinada al forn Ous al plat amb verdures /Fruita		

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)  
 T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com  
 colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disposen de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes, al·lèrgies, celiàquia, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integrals un dia a la setmana.



## CEIP Cervantes (Valencia)

usuario: cervantes\_valencia  
contraseña: 112\_cervantes\_valencia

Enero - 2021 Mensual Basal

## FRUTAS DE TEMPORADA:

Peras, Caquis, Plátano,  
Mandarina, Manzana Royal Gala,  
Manzana Starking

## DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 44

## VALOR DIFERENCIADOR



## ALERGENOS



<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP																																								
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
	LIP																																																																																																							
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
	LIP																																																																																																							
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
	LIP																																																																																																							
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
	LIP																																																																																																							
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
	LIP																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td>FE</td></tr> <tr><td>S</td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E	KCAL	1º	PROT	2º	CA	P	FE	S	HDC		LIP	<table border="1"> <tr><td>7</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>833,18</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>28,63g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Delicias de merluza con brócoli</td><td>4,12mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>105,66g</td></tr> <tr><td>S</td><td>Alcachofas salteadas</td><td>33,66g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td></td></tr> </table>	7	KCAL	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	833,18	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	28,63g	2º	Delicias de merluza con brócoli	4,12mg	P	Fruta	105,66g	S	Alcachofas salteadas	33,66g		Carne blanca /Fruta		<table border="1"> <tr><td>8</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</td><td>821,03</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Potaje de garbanzos con acelgas</td><td>38,12g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pechuga de pollo a la plancha con patatas</td><td>222,15mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>9,72mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Crema de calabacín</td><td>106,46g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado azul /Fruta</td><td>27,41g</td></tr> </table>	8	KCAL	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	821,03	1º	Potaje de garbanzos con acelgas	38,12g	2º	Pechuga de pollo a la plancha con patatas	222,15mg	P	Fruta	9,72mg	S	Crema de calabacín	106,46g		Pescado azul /Fruta	27,41g																								
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
	LIP																																																																																																							
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
	LIP																																																																																																							
E	KCAL																																																																																																							
1º	PROT																																																																																																							
2º	CA																																																																																																							
P	FE																																																																																																							
S	HDC																																																																																																							
	LIP																																																																																																							
7	KCAL																																																																																																							
E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	833,18																																																																																																						
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	28,63g																																																																																																						
2º	Delicias de merluza con brócoli	4,12mg																																																																																																						
P	Fruta	105,66g																																																																																																						
S	Alcachofas salteadas	33,66g																																																																																																						
	Carne blanca /Fruta																																																																																																							
8	KCAL																																																																																																							
E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	821,03																																																																																																						
1º	Potaje de garbanzos con acelgas	38,12g																																																																																																						
2º	Pechuga de pollo a la plancha con patatas	222,15mg																																																																																																						
P	Fruta	9,72mg																																																																																																						
S	Crema de calabacín	106,46g																																																																																																						
	Pescado azul /Fruta	27,41g																																																																																																						
<table border="1"> <tr><td>11</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria</td><td>829,19</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Caracolas con atún, tomate, cebolla y queso</td><td>39,31g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)</td><td>5,17mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lácteo</td><td>96,31g</td></tr> <tr><td>S</td><td>Hervido de verduras</td><td>45,13g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca /Fruta</td><td></td></tr> </table>	11	KCAL	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	829,19	1º	Caracolas con atún, tomate, cebolla y queso	39,31g	2º	Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	5,17mg	P	Lácteo	96,31g	S	Hervido de verduras	45,13g		Carne blanca /Fruta		<table border="1"> <tr><td>12</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>768,56</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Alubias blancas con verduras</td><td>29,73g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pizza mixta (tomate, champiñón, jamón york y queso)</td><td>7,28mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ecológica</td><td>120,18g</td></tr> <tr><td>S</td><td>Escalivada</td><td>19,23g</td></tr> <tr><td></td><td>Huevo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	12	KCAL	E	Ensalada fresca ecológica	768,56	1º	Alubias blancas con verduras	29,73g	2º	Pizza mixta (tomate, champiñón, jamón york y queso)	7,28mg	P	Fruta ecológica	120,18g	S	Escalivada	19,23g		Huevo /Fruta		<table border="1"> <tr><td>13</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, zanahoria, atún</td><td>768,44</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras</td><td>50,93g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo asado al horno con patatas asadas con pimentón</td><td>133,80mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>7,55mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Crema de brócoli y queso</td><td>85,01g</td></tr> <tr><td></td><td>Guisantes con cebolla y jamón /Fruta</td><td>30,67g</td></tr> </table>	13	KCAL	E	Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, zanahoria, atún	768,44	1º	Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras	50,93g	2º	Pollo asado al horno con patatas asadas con pimentón	133,80mg	P	Fruta	7,55mg	S	Crema de brócoli y queso	85,01g		Guisantes con cebolla y jamón /Fruta	30,67g	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Homenaje a la croqueta Croquetas caseras</td><td>989,14</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas con verduras y chorizo</td><td>37,75g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de verduras frescas</td><td>139,57mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>9,28mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Brochetas de verduras</td><td>108,18g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>45,06g</td></tr> </table>	14	KCAL	E	Homenaje a la croqueta Croquetas caseras	989,14	1º	Lentejas con verduras y chorizo	37,75g	2º	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de verduras frescas	139,57mg	P	Fruta	9,28mg	S	Brochetas de verduras	108,18g		Pescado blanco /Fruta	45,06g	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Bastoncitos de zanahoria con salsa tzatziki</td><td>942,09</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz con secreto, setas y calabaza</td><td>42,72g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo mediterráneo con ensalada de verduras frescas</td><td>179,92mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>6,66mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Menestra salteada</td><td>84,09g</td></tr> <tr><td></td><td>Croquetas caseras de legumbres /Fruta</td><td>60,49g</td></tr> </table>	15	KCAL	E	Bastoncitos de zanahoria con salsa tzatziki	942,09	1º	Arroz con secreto, setas y calabaza	42,72g	2º	Lomo mediterráneo con ensalada de verduras frescas	179,92mg	P	Fruta	6,66mg	S	Menestra salteada	84,09g		Croquetas caseras de legumbres /Fruta	60,49g
11	KCAL																																																																																																							
E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	829,19																																																																																																						
1º	Caracolas con atún, tomate, cebolla y queso	39,31g																																																																																																						
2º	Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	5,17mg																																																																																																						
P	Lácteo	96,31g																																																																																																						
S	Hervido de verduras	45,13g																																																																																																						
	Carne blanca /Fruta																																																																																																							
12	KCAL																																																																																																							
E	Ensalada fresca ecológica	768,56																																																																																																						
1º	Alubias blancas con verduras	29,73g																																																																																																						
2º	Pizza mixta (tomate, champiñón, jamón york y queso)	7,28mg																																																																																																						
P	Fruta ecológica	120,18g																																																																																																						
S	Escalivada	19,23g																																																																																																						
	Huevo /Fruta																																																																																																							
13	KCAL																																																																																																							
E	Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, zanahoria, atún	768,44																																																																																																						
1º	Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras	50,93g																																																																																																						
2º	Pollo asado al horno con patatas asadas con pimentón	133,80mg																																																																																																						
P	Fruta	7,55mg																																																																																																						
S	Crema de brócoli y queso	85,01g																																																																																																						
	Guisantes con cebolla y jamón /Fruta	30,67g																																																																																																						
14	KCAL																																																																																																							
E	Homenaje a la croqueta Croquetas caseras	989,14																																																																																																						
1º	Lentejas con verduras y chorizo	37,75g																																																																																																						
2º	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de verduras frescas	139,57mg																																																																																																						
P	Fruta	9,28mg																																																																																																						
S	Brochetas de verduras	108,18g																																																																																																						
	Pescado blanco /Fruta	45,06g																																																																																																						
15	KCAL																																																																																																							
E	Bastoncitos de zanahoria con salsa tzatziki	942,09																																																																																																						
1º	Arroz con secreto, setas y calabaza	42,72g																																																																																																						
2º	Lomo mediterráneo con ensalada de verduras frescas	179,92mg																																																																																																						
P	Fruta	6,66mg																																																																																																						
S	Menestra salteada	84,09g																																																																																																						
	Croquetas caseras de legumbres /Fruta	60,49g																																																																																																						
<table border="1"> <tr><td>18</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, maíz, pimiento, zanahoria, queso</td><td>989,88</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema mediterránea de verduras con tostones integrales</td><td>28,68g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Albóndigas de ternera con arroz pilaf</td><td>350,89mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lácteo</td><td>2,83mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Calabacín a la plancha</td><td>90,28g</td></tr> <tr><td></td><td>Salmon al papillote /Fruta</td><td>57,32g</td></tr> </table>	18	KCAL	E	Lechuga, tomate, maíz, pimiento, zanahoria, queso	989,88	1º	Crema mediterránea de verduras con tostones integrales	28,68g	2º	Albóndigas de ternera con arroz pilaf	350,89mg	P	Lácteo	2,83mg	S	Calabacín a la plancha	90,28g		Salmon al papillote /Fruta	57,32g	<table border="1"> <tr><td>19</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana</td><td>732,41</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrones con verduras</td><td>28,44g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de espinacas y zanahoria con queso tronchón /Tortilla francesa</td><td>334,39mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>7,20mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Tosta de hummus</td><td>110,40g</td></tr> <tr><td></td><td>Carne blanca magra /Fruta</td><td>21,81g</td></tr> </table>	19	KCAL	E	Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana	732,41	1º	Macarrones con verduras	28,44g	2º	Tortilla de espinacas y zanahoria con queso tronchón /Tortilla francesa	334,39mg	P	Fruta	7,20mg	S	Tosta de hummus	110,40g		Carne blanca magra /Fruta	21,81g	<table border="1"> <tr><td>20</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>821,59</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fabada vegetal P/ECO</td><td>33,12g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza en salsa de zanahoria</td><td>257,04mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ecológica</td><td>9,13mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Sopa de sémol y verduras</td><td>113,09g</td></tr> <tr><td></td><td>Gallo con parrillada de verduras /Fruta</td><td>27,31g</td></tr> </table>	20	KCAL	E	Ensalada fresca ecológica	821,59	1º	Fabada vegetal P/ECO	33,12g	2º	Merluza en salsa de zanahoria	257,04mg	P	Fruta ecológica	9,13mg	S	Sopa de sémol y verduras	113,09g		Gallo con parrillada de verduras /Fruta	27,31g	<table border="1"> <tr><td>21</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>848,24</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas</td><td>45,71g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Solomillo de cerdo al horno con cous cous</td><td>162,48mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>8,24mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Habas rehogadas con ajos tiernos</td><td>94,29g</td></tr> <tr><td></td><td>Revuelto de verduras /Fruta</td><td>33,72g</td></tr> </table>	21	KCAL	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	848,24	1º	Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas	45,71g	2º	Solomillo de cerdo al horno con cous cous	162,48mg	P	Fruta	8,24mg	S	Habas rehogadas con ajos tiernos	94,29g		Revuelto de verduras /Fruta	33,72g	<table border="1"> <tr><td>22</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria</td><td>905,17</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crudité de verduras</td><td>18,92g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</td><td>78,91mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>5,19mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Chips de boniato al horno</td><td>102,04g</td></tr> <tr><td></td><td>Chuleta de huerta /Fruta</td><td>36,45g</td></tr> </table>	22	KCAL	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	905,17	1º	Crudité de verduras	18,92g	2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	78,91mg	P	Fruta	5,19mg	S	Chips de boniato al horno	102,04g		Chuleta de huerta /Fruta	36,45g
18	KCAL																																																																																																							
E	Lechuga, tomate, maíz, pimiento, zanahoria, queso	989,88																																																																																																						
1º	Crema mediterránea de verduras con tostones integrales	28,68g																																																																																																						
2º	Albóndigas de ternera con arroz pilaf	350,89mg																																																																																																						
P	Lácteo	2,83mg																																																																																																						
S	Calabacín a la plancha	90,28g																																																																																																						
	Salmon al papillote /Fruta	57,32g																																																																																																						
19	KCAL																																																																																																							
E	Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana	732,41																																																																																																						
1º	Macarrones con verduras	28,44g																																																																																																						
2º	Tortilla de espinacas y zanahoria con queso tronchón /Tortilla francesa	334,39mg																																																																																																						
P	Fruta	7,20mg																																																																																																						
S	Tosta de hummus	110,40g																																																																																																						
	Carne blanca magra /Fruta	21,81g																																																																																																						
20	KCAL																																																																																																							
E	Ensalada fresca ecológica	821,59																																																																																																						
1º	Fabada vegetal P/ECO	33,12g																																																																																																						
2º	Merluza en salsa de zanahoria	257,04mg																																																																																																						
P	Fruta ecológica	9,13mg																																																																																																						
S	Sopa de sémol y verduras	113,09g																																																																																																						
	Gallo con parrillada de verduras /Fruta	27,31g																																																																																																						
21	KCAL																																																																																																							
E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	848,24																																																																																																						
1º	Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas	45,71g																																																																																																						
2º	Solomillo de cerdo al horno con cous cous	162,48mg																																																																																																						
P	Fruta	8,24mg																																																																																																						
S	Habas rehogadas con ajos tiernos	94,29g																																																																																																						
	Revuelto de verduras /Fruta	33,72g																																																																																																						
22	KCAL																																																																																																							
E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	905,17																																																																																																						
1º	Crudité de verduras	18,92g																																																																																																						
2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	78,91mg																																																																																																						
P	Fruta	5,19mg																																																																																																						
S	Chips de boniato al horno	102,04g																																																																																																						
	Chuleta de huerta /Fruta	36,45g																																																																																																						
<table border="1"> <tr><td>25</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</td><td>898,56</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas con verduras con arroz integral</td><td>43,05g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con jamón serrano</td><td>310,85mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lácteo</td><td>9,81mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Hervido valenciano</td><td>102,74g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado blanco /Fruta</td><td>34,63g</td></tr> </table>	25	KCAL	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	898,56	1º	Lentejas con verduras con arroz integral	43,05g	2º	Tortilla de patata con jamón serrano	310,85mg	P	Lácteo	9,81mg	S	Hervido valenciano	102,74g		Pescado blanco /Fruta	34,63g	<table border="1"> <tr><td>26</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</td><td>755,91</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Patatas a la marinera</td><td>27,95g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Anillas de calamar andaluz con salsa tártara</td><td>208,03mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>6,95mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Zanahoria aliñada con guisantes</td><td>87,44g</td></tr> <tr><td></td><td>Pavo a tacos con chips de calabacín /Fruta</td><td>32,78g</td></tr> </table>	26	KCAL	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	755,91	1º	Patatas a la marinera	27,95g	2º	Anillas de calamar andaluz con salsa tártara	208,03mg	P	Fruta	6,95mg	S	Zanahoria aliñada con guisantes	87,44g		Pavo a tacos con chips de calabacín /Fruta	32,78g	<table border="1"> <tr><td>27</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Chips de remolacha ecológica</td><td>891,05</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Espaguetis integrales toscana (tomate, calabacín, cebolla, queso)</td><td>33,05g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Gallineta al limón con champiñón</td><td>282,88mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>7,34mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Crema de castañas</td><td>116,65g</td></tr> <tr><td></td><td>Brocheta de tofu cena /Fruta</td><td>33,05g</td></tr> </table>	27	KCAL	E	Chips de remolacha ecológica	891,05	1º	Espaguetis integrales toscana (tomate, calabacín, cebolla, queso)	33,05g	2º	Gallineta al limón con champiñón	282,88mg	P	Fruta	7,34mg	S	Crema de castañas	116,65g		Brocheta de tofu cena /Fruta	33,05g	<table border="1"> <tr><td>28</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Ensalada fresca ecológica</td><td>933,72</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con calabaza y boniato P/ECO</td><td>47,51g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Chuleta de pavo a la plancha con patatas</td><td>226,95mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ecológica</td><td>10,85mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Verduras salteadas con pasta</td><td>101,50g</td></tr> <tr><td></td><td>Pescado al limón /Fruta</td><td>36,77g</td></tr> </table>	28	KCAL	E	Ensalada fresca ecológica	933,72	1º	Garbanzos con calabaza y boniato P/ECO	47,51g	2º	Chuleta de pavo a la plancha con patatas	226,95mg	P	Fruta ecológica	10,85mg	S	Verduras salteadas con pasta	101,50g		Pescado al limón /Fruta	36,77g	<table border="1"> <tr><td>29</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>783,25</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Panaché de fiambres</td><td>30,16g</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Arroz con magro y verduras</td><td>169,11mg</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>4,83mg</td></tr> <tr><td>S</td><td>Berenjena gratinada al horno</td><td>90,88g</td></tr> <tr><td></td><td>Huevos al plato con verduras /Fruta</td><td>33,78g</td></tr> </table>	29	KCAL	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	783,25	1º	Panaché de fiambres	30,16g	2º	Arroz con magro y verduras	169,11mg	P	Fruta	4,83mg	S	Berenjena gratinada al horno	90,88g		Huevos al plato con verduras /Fruta	33,78g
25	KCAL																																																																																																							
E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	898,56																																																																																																						
1º	Lentejas con verduras con arroz integral	43,05g																																																																																																						
2º	Tortilla de patata con jamón serrano	310,85mg																																																																																																						
P	Lácteo	9,81mg																																																																																																						
S	Hervido valenciano	102,74g																																																																																																						
	Pescado blanco /Fruta	34,63g																																																																																																						
26	KCAL																																																																																																							
E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	755,91																																																																																																						
1º	Patatas a la marinera	27,95g																																																																																																						
2º	Anillas de calamar andaluz con salsa tártara	208,03mg																																																																																																						
P	Fruta	6,95mg																																																																																																						
S	Zanahoria aliñada con guisantes	87,44g																																																																																																						
	Pavo a tacos con chips de calabacín /Fruta	32,78g																																																																																																						
27	KCAL																																																																																																							
E	Chips de remolacha ecológica	891,05																																																																																																						
1º	Espaguetis integrales toscana (tomate, calabacín, cebolla, queso)	33,05g																																																																																																						
2º	Gallineta al limón con champiñón	282,88mg																																																																																																						
P	Fruta	7,34mg																																																																																																						
S	Crema de castañas	116,65g																																																																																																						
	Brocheta de tofu cena /Fruta	33,05g																																																																																																						
28	KCAL																																																																																																							
E	Ensalada fresca ecológica	933,72																																																																																																						
1º	Garbanzos con calabaza y boniato P/ECO	47,51g																																																																																																						
2º	Chuleta de pavo a la plancha con patatas	226,95mg																																																																																																						
P	Fruta ecológica	10,85mg																																																																																																						
S	Verduras salteadas con pasta	101,50g																																																																																																						
	Pescado al limón /Fruta	36,77g																																																																																																						
29	KCAL																																																																																																							
E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	783,25																																																																																																						
1º	Panaché de fiambres	30,16g																																																																																																						
2º	Arroz con magro y verduras	169,11mg																																																																																																						
P	Fruta	4,83mg																																																																																																						
S	Berenjena gratinada al horno	90,88g																																																																																																						
	Huevos al plato con verduras /Fruta	33,78g																																																																																																						

Avenida, 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)  
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com  
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiacía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan conforme a las directrices de la "Guía de menús de menajadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se servirá pan integral un día a la semana.

