

## CEIP Comunitat Valenciana

usuàrio: comunitat\_valenciana  
 contraseña: 114\_comunitat\_valenciana

Juny - 2024 Mensual Basal

### FRUITES DE TEMPORADA:

Meló, Meló d'Alger  
 Nectarí, Bresquilla  
 Albercoc, Banana  
 Pera, Pruna

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 38

### 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 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.

<p><b>3</b></p> <p>Encisam, tomaca, dacsca i carlota</p> <p>Lentilles a la jardineria</p> <p>Truita d'albergina amb formatge fresc</p> <p>Fruita</p> <p>Gaspatxo</p> <p>Mandonguilles vegetals /Fruita</p> <p>KCAL 767,87 PROT 39,03g CA 251,18mg FE 10,98mg HDC 98,61g LIP 24,68g</p>	<p><b>4</b></p> <p>Encisam "trocadero", tomaca, carlota i dacsca</p> <p>Macarrons a la italiana amb tonyina</p> <p>Lluç a la provençal amb bròquil</p> <p>Fruita</p> <p>Tosta d'hummus</p> <p>Carn roja magra /Fruita</p> <p>KCAL 836,90 PROT 40,98g CA 362,96mg FE 5,37mg HDC 119,26g LIP 40,65g</p>	<p><b>5</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>Pollastre rostit al forn amb pebrots</p> <p>Lacti</p> <p>Broquetes de verdures</p> <p>Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 870,26 PROT 54,76g CA 298,58mg FE 7,72mg HDC 79,62g LIP 41,67g</p>	<p><b>6</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Arròs rossejat</p> <p>Aladros en tempura amb salsa tàrtara</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Xampinyons gratinats</p> <p>Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL 973,49 PROT 35,85g CA 129,08mg FE 16,4mg HDC 99,70g LIP 48,02g</p>	<p><b>7</b></p> <p>Salmorejo</p> <p>Ensalada de creïlla, vegetals i olives</p> <p>Longanisses amb samfaina</p> <p>Fruita</p> <p>Bajoqueta saltejada</p> <p>Remenat d'alls tendres /Fruita</p> <p>KCAL 816,68 PROT 18,99g CA 108,78mg FE 5,00mg HDC 77,88g LIP 48,50g</p>
<p><b>10</b></p> <p>Encisam, olives, dacsca i tomaca</p> <p>Crema de carabasseta, creïlla nova i ceba dolça</p> <p>Goulash de titot amb cous cous</p> <p>Fruita</p> <p>Verdures saltejades amb pasta</p> <p>Peix al papillote /Fruita</p> <p>KCAL 854,74 PROT 28,53g CA 117,39mg FE 5,55mg HDC 116,52g LIP 31,95g</p>	<p><b>11</b></p> <p>Encisam, pimentó, tomaca i carlota</p> <p>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>Crunch de salmó amb minestra de verdures</p> <p>Fruita</p> <p>Graellada de verdures</p> <p>Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL 917,88 PROT 36,71g CA 146,09mg FE 6,50mg HDC 96,42g LIP 42,92g</p>	<p><b>12</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Fesols amb verdures ecològiques - P/ECO</p> <p>Hamburguesa completa amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Cous cous amb especies</p> <p>Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL 775,68 PROT 26,46g CA 275,12mg FE 7,77mg HDC 119,56g LIP 21,45g</p>	<p><b>13</b></p> <p>Gaspatxo de meló d'alger</p> <p>Ensalada de pasta tricolor (vegetals, tomaca cherry, alvocat, tonyina i ou)</p> <p>Abadejo a la biscaina</p> <p>Iogur natural</p> <p>Xips de moniato al forn</p> <p>Carn roja magra /Fruita</p> <p>KCAL 774,70 PROT 39,90g CA 313,60mg FE 5,52mg HDC 110,07g LIP 37,71g</p>	<p><b>14</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Lentilles a l'hortolana</p> <p>Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Panolla amb sal</p> <p>Pizza de verdures i formatge /Fruita</p> <p>KCAL 951,56 PROT 50,25g CA 171,26mg FE 11,97mg HDC 103,71g LIP 37,78g</p>
<p><b>17</b></p> <p>Encisam, tomaca, dacsca i carlota</p> <p>Caragols de mar a l'oli d'oliva amb juliana de verdures</p> <p>Lluç a la marinera</p> <p>Fruita</p> <p>Carabasseta a la plantxa</p> <p>Carn magra de porc /Fruita</p> <p>KCAL 866,89 PROT 35,25g CA 217,70mg FE 6,05mg HDC 123,20g LIP 28,17g</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema freda de meló P/ECO</p> <p>Amanida de cigrons, verdures i quinoa</p> <p>Aletes de pollastre amb allada amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de porro</p> <p>Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL 834,93 PROT 40,60g CA 236,38mg FE 7,85mg HDC 109,66g LIP 26,72g</p>	<p><b>19</b></p> <p>Tomaca i formatge tendre</p> <p>Ous bellavista</p> <p>Fideuà de Gandia (peix i marisc)</p> <p>Fruita</p> <p>Péssols amb pernil i ceba</p> <p>Bruquetes de tofu /Fruita</p> <p>KCAL 759,06 PROT 35,04g CA 306,84mg FE 6,60mg HDC 114,98g LIP 36,23g</p>	<p><b>20</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Crema de lentilles roges amb poma rostida</p> <p>Rel·lom de porc al forn amb blat tendre</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Gaspatxo</p> <p>Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL 877,71 PROT 37,02g CA 125,99mg FE 7,34mg HDC 99,45g LIP 41,89g</p>	<p><b>21</b></p> <p>Hummus d'albergínia amb nachos</p> <p>Aperitiu especial: Patates braves i rabes enfarinades</p> <p>Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>Gelat</p> <p>Amanida completa</p> <p>Truita de ceba /Fruita</p> <p>KCAL 934,01 PROT 48,59g CA 244,51mg FE 9,72mg HDC 131,27g LIP 28,09g</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>



## CEIP Comunitat Valenciana

usuario: comunitat\_valenciana  
contraseña: 114\_comunitat\_valenciana

Junio - 2024 Mensual Basal

### FRUTAS DE TEMPORADA:

Melón, Sandía  
Nectarina, Melocotón  
Albaricoque, Banana  
Pera, Ciruela

DESCARGA  
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 38

### 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.

<p><b>3</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas a la jardinera Tortilla de berenjena con queso fresco Fruta Gazpacho Albóndigas vegetales /Fruta</p> <p>KCAL 767,87 PROT 39,03g CA 251,18mg FE 10,98mg HDC 98,61g LIP 24,68g</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lechuga trocadero, tomate, zanahoria y maíz Macarrones a la italiana con atún Merluza a la provenzal con brócoli Fruta Tosta de hummus Carne roja magra /Fruta</p> <p>KCAL 836,90 PROT 40,98g CA 362,96mg FE 5,37mg HDC 119,26g LIP 40,65g</p>	<p><b>5</b></p> <p>Ensalada fresca ecológica Sopa de cocido con verduras ECO Pollo asado con pimientos Lácteo Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 870,26 PROT 54,76g CA 298,58mg FE 7,72mg HDC 79,62g LIP 41,67g</p>	<p><b>6</b></p> <p>Ensalada fresca ecológica Arroz rossejat Boquerones enharinados con salsa tártara Fruta ECO Champiñones gratinados Carne de ave /Fruta</p> <p>KCAL 973,49 PROT 35,85g CA 129,08mg FE 6,14mg HDC 99,70g LIP 48,02g</p>	<p><b>7</b></p> <p>Salmorejo Ensalada de patata, vegetales y aceitunas Longanizas con pisto Fruta Judías verdes salteadas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p> <p>KCAL 816,68 PROT 18,99g CA 108,78mg FE 5,00mg HDC 77,88g LIP 48,50g</p>
<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, olivas, maíz y tomate Crema de calabacín, patata nueva y cebolla dulce Goulash de pavo con cous cous Fruta Verduras salteadas con pasta Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL 854,74 PROT 28,53g CA 117,39mg FE 5,55mg HDC 116,52g LIP 31,95g</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria Arroz a la cubana (tomate y huevo) Crunch de salmón con menestra de verduras Fruta Parrillada de verduras Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL 917,88 PROT 36,71g CA 146,09mg FE 6,50mg HDC 96,42g LIP 42,92g</p>	<p><b>12</b></p> <p>Ensalada fresca ecológica Alubias blancas con verduras - P/ECO Hamburguesa completa con patatas Fruta Cous cous con especias Pescado azul /Fruta</p> <p>KCAL 775,68 PROT 26,46g CA 275,12mg FE 7,77mg HDC 119,56g LIP 21,45g</p>	<p><b>13</b></p> <p>Gazpacho de sandía Ensalada de pasta tricolor (vegetales, cherrys, aguacate, atún y huevo) Bacalao a la vizcaína Yogur natural Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta</p> <p>KCAL 774,70 PROT 39,90g CA 313,60mg FE 5,52mg HDC 110,07g LIP 37,71g</p>	<p><b>14</b></p> <p>Ensalada fresca ecológica Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con pan, tomate y jamón Fruta ECO Mazorca de maíz con sal Pizza de verduras y queso /Fruta</p> <p>KCAL 951,56 PROT 50,25g CA 171,26mg FE 11,97mg HDC 103,71g LIP 37,78g</p>
<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Caracolas al aceite de oliva con juliana de verduras Merluza a la marinera Fruta Calabacín a la plancha Carne magra de cerdo /Fruta</p> <p>KCAL 866,89 PROT 35,25g CA 217,70mg FE 6,05mg HDC 123,20g LIP 28,17g</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema fría de melón P/ECO Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa Alitas de pollo al ajillo con patatas Fruta Crema de puerros Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL 834,93 PROT 40,60g CA 236,38mg FE 7,85mg HDC 109,66g LIP 26,72g</p>	<p><b>19</b></p> <p>Tomate y queso fresco Huevos bellavista Fideuá de Gandia (pescado y marisco) Fruta Guisantes con cebolla y jamón Brocheta de tofu /Fruta</p> <p>KCAL 759,06 PROT 35,04g CA 306,84mg FE 6,60mg HDC 114,98g LIP 36,23g</p>	<p><b>20</b></p> <p>Ensalada fresca ecológica Crema de lentejas rojas con manzana asada Solomillo de cerdo al horno con trigo tierno Fruta ECO Gazpacho Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 877,71 PROT 37,02g CA 125,99mg FE 7,34mg HDC 99,45g LIP 41,89g</p>	<p><b>21</b></p> <p>Hummus de berenjena con nachos Aperitivo especial: Patatas bravas y rabas enharinadas Paella valenciana con pollo de campo Helado Ensalada completa Tortilla de cebolla /Fruta</p> <p>KCAL 934,01 PROT 48,59g CA 244,51mg FE 9,72mg HDC 131,27g LIP 28,09g</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>
<p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>
<p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>