

usuàrio: comunitat_valenciana
 contraseña: 38_comunitat_valenciana

Desembre - 2024 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma
 Pera, Persimon
 Mandarina

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 38

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 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>2</p> <p>DIA VERD</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llenties amb verdures P/ECO</p> <p>Lluç arrebossat amb saltat de verdures</p> <p>Fruita</p> <p>Broquetes de verdures Carn blanca /Fruita</p>	<p>3</p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>Arròs amb sépia i floralcol</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Fruita</p> <p>Bajoqueta saltejada Sandvitx vegetal /Fruita</p>	<p>4</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Crema de carlota amb llet de coco</p> <p>Pollastre rostit amb poma amb creïlles al forn</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Escalivada Peix a la llima /Fruita</p>	<p>5</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Cigrons amb verdures i xoriço</p> <p>Pizza mixta</p> <p>Lacti</p> <p>Couscous amb carabasseta i ceba Ous al plat /Fruita</p>	<p>6</p> <p>Festiu</p>
<p>9</p> <p>DIA VERD</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal casolana</p> <p>Truita de carabasseta i creïlla amb panolla</p> <p>Fruita</p> <p>Wok de verdures Carn d'au /Fruita</p>	<p>10</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Fesols blancs estofats</p> <p>Abadejo al forn amb samfaina</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de carabassa Peix blau /Fruita</p>	<p>11</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>Pollastre rostit amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Creïlles gratinades amb formatge Truita d'abadejo /Fruita</p>	<p>12</p> <p>Humus de chirivía</p> <p>Ensalada russa amb ou i tonyina</p> <p>Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>Lacti</p> <p>Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn roja magra /Fruita</p>	<p>13</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Crema de llenties roges i carabassa al curri</p> <p>Llucet a l'andalusa amb saltat de verdures</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Peix al papillote /Fruita</p>
<p>16</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>Lluç a la marinera</p> <p>Fruita</p> <p>Torrada de tomata, formatge fresc i anxoves Remenat de verdures /Fruita</p>	<p>17</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'</p> <p>Fruita</p> <p>Carabasseta a la plantxa Peix blanc /Fruita</p>	<p>18</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Caragols de mar a la napolitana</p> <p>Salmó a la taronja amb carlota al vapor</p> <p>Fruita</p> <p>Coliflor a l'all traginer Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>19</p> <p>DIA VERD</p> <p>Amanida de col ECO</p> <p>Llenties pardinas amb verdures P/ECO</p> <p>Truita de creïlla amb milfuls de tomata i formatge</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Amanida completa Hamburguesa de soja /Fruita</p>	<p>20</p> <p>MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>

2	E	DÍA VERDE	KCAL 630,51 PROT 35,51g CA 199,70mg FE 7,79mg HDC 73,31g LIP 21,81g
		Ensalada de verduras de temporada	
		Lentejas con verduras P/ECO	
		Merluza rebozada con salteado de verduras	
P	Fruta		
Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta			

3	E	Hummus de garbanzos	KCAL 746,26 PROT 33,24g CA 469,68mg FE 6,54mg HDC 79,31g LIP 33,04g
		Arroz con sepia y coliflor	
		Tortilla de queso con ensalada	
		Fruta	
Judías verdes salteadas Sandwich vegetal /Fruta			

4	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 795,35 PROT 33,42g CA 99,30mg FE 5,00mg HDC 84,61g LIP 36,95g
		Crema de zanahoria con leche de coco	
		Pollo asado con manzana con patatas al horno	
		Fruta ECO	
Escalivada Pescado al limón /Fruta			

5	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 974,42 PROT 45,28g CA 482,28mg FE 11,28mg HDC 125,39g LIP 31,79g
		Garbanzos con verduras y chorizo	
		Pizza mixta	
		Lácteo	
Couscous con calabacín y cebolla Huevos al plato /Fruta			

6	E	Festivo	KCAL 974,42 PROT 45,28g CA 482,28mg FE 11,28mg HDC 125,39g LIP 31,79g

9	E	DÍA VERDE	KCAL 847,35 PROT 30,18g CA 160,25mg FE 6,16mg HDC 128,42g LIP 40,42g
		Ensalada de verduras de temporada	
		Macarrones con boloñesa vegetal casera	
		Tortilla de patata y calabacín con mazorca de maíz	
P	Fruta		
Wok de verduras Carne de ave /Fruta			

10	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 752,82 PROT 37,16g CA 236,33mg FE 8,69mg HDC 80,42g LIP 31,19g
		Alubias blancas estofadas	
		Bacalao al horno con samfaina	
		Fruta	
Crema de calabaza Pescado azul /Fruta			

11	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 614,71 PROT 41,56g CA 147,12mg FE 7,97mg HDC 67,58g LIP 23,84g
		Sopa de cocido con verduras ECO	
		Pollo asado con patatas	
		Fruta	
Patatas gratinadas con queso Tortilla de bacalao /Fruta			

12	E	Hummus de chirivía	KCAL 782,87 PROT 32,41g CA 294,07mg FE 6,83mg HDC 84,18g LIP 34,61g
		Ensaladilla con huevo y atún	
		Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	
		Lácteo	
Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne roja magra /Fruta			

13	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 731,18 PROT 37,26g CA 225,55mg FE 9,57mg HDC 95,43g LIP 22,55g
		Crema de lentejas rojas y calabaza al curry	
		Pescadilla a la andaluza con salteado de verduras	
		Fruta ECO	
Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al papillote /Fruta			

16	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 836,25 PROT 37,00g CA 197,02mg FE 6,04mg HDC 98,02g LIP 32,70g
		Arroz a la cubana (tomate y huevo)	
		Merluza a la marinera	
		Fruta	
Tostada de tomate, queso fresco y anchoas Revuelto de verduras /Fruta			

17	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 890,04 PROT 44,12g CA 235,89mg FE 9,95mg HDC 105,24g LIP 31,65g
		Garbanzos con verduras	
		Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	
		Fruta	
Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta			

18	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 818,20 PROT 34,88g CA 191,38mg FE 5,21mg HDC 103,77g LIP 43,62g
		Caracolas a la napolitana	
		Salmón a la naranja con zanahoria fresca al vapor	
		Fruta	
Coliflor al ajo arriero Carne blanca magra /Fruta			

19	E	DÍA VERDE	KCAL 976,21 PROT 44,09g CA 300,03mg FE 11,32mg HDC 121,40g LIP 35,18g
		Ensalada de col ECO	
		Lentejas pardinas con verduras P/ECO	
		Tortilla de patata con millojas de tomate y queso	
Fruta ECO Ensalada completa Hamburguesa de soja /Fruta			

20	E	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	KCAL 976,21 PROT 44,09g CA 300,03mg FE 11,32mg HDC 121,40g LIP 35,18g

E	1º	2º	P	KCAL PROT CA FE HDC LIP

E	1º	2º	P	KCAL PROT CA FE HDC LIP

E	1º	2º	P	KCAL PROT CA FE HDC LIP

E	1º	2º	P	KCAL PROT CA FE HDC LIP

E	1º	2º	P	KCAL PROT CA FE HDC LIP

E	1º	2º	P	KCAL PROT CA FE HDC LIP

E	1º	2º	P	KCAL PROT CA FE HDC LIP

E	1º	2º	P	KCAL PROT CA FE HDC LIP

E	1º	2º	P	KCAL PROT CA FE HDC LIP

E	1º	2º	P	KCAL PROT CA FE HDC LIP

CEIP Comunitat Valenciana

usuario: comunitat_valenciana

contraseña: 38_comunitat_valenciana

Diciembre - 2024 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

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 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.