

CEIP FRANCESC PONS BOIGUES

usuario: francesc_pons_boigues
contraseña: 1472_francesc_pons_boigues

Novembre - 2025 MENU MENSUAL
FRANCESC PONS BOIGUES

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP

EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1472

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

Disposem 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.

3	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 861,66 PROT 26,45g CA 180,41mg FE 5,59mg HDC 80,09g LIP 48,92g
1º		Creïlles a la riojana amb xoriço	
2º		Bacallà a la biscaina (tomaca, pimentó ceba)	
P		Fruita	
S		Broquetes de verduras Ou /Fruita	

10	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 782,00 PROT 35,48g CA 194,60mg FE 5,86mg HDC 123,46g LIP 33,68g
1º		Hèlices a la genovesa amb soja vegeta	
2º		Escòrpora a l'esquena amb verduras	
P		Fruita	
S		Minestra saltejada Carn roja magra /Fruita	

17	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 942,25 PROT 52,45g CA 220,64mg FE 11,43mg HDC 108,44g LIP 33,86g
1º		Llenties a l'hortolana P/ECO	
2º		Truita de creïlla amb formatge fresc	
P		Fruita	
S		Sopa de quinoa Carn blanca magra /Fruita	

24	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 800,53 PROT 27,10g CA 251,09mg FE 55,03mg HDC 117,41g LIP 27,20g
1º		Macarrons integrals a la napolitana (tomaca, cebra, formatge)	
2º		Abadejo en salsa mery amb bajoquetess	
P		Fruita	
S		Carabasseta a la plantxa Carn d'au /Fruita	

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

4	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 834,33 PROT 37,53g CA 232,18mg FE 11,47mg HDC 98,57g LIP 49,44g
1º		Potatge de cigrons amb bledes	
2º		Cap de llom al forn amb xampinyó amb cous cous	
P		Fruita	
S		Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita	

11	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 777,69 PROT 37,25g CA 488,96mg FE 7,31mg HDC 103,02g LIP 23,70g
1º		Fesols a l'hortolana	
2º		Pizza de pernil dolç i formatge	
P		Iogurt Artesà	
S		Wok de verduras Peix blau /Fruita	

18	E	Hummus de cigrons	KCAL 825,81 PROT 26,54g CA 263,86mg FE 5,67mg HDC 114,63g LIP 28,93g
1º		"Quesadilla" vegetal amb alcovcat	
2º		Arròs caldós de costelles i bolets amb verdures	
P		Fruita	
S		Graellada de verduras Peix blanc /Fruita	

25	E	Amanida de col	KCAL 848,32 PROT 29,54g CA 199,77mg FE 9,49mg HDC 120,50g LIP 28,36g
1º		Potaje de garbanzos	
2º		Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil	
P		Fruita	
S		Albergínia gratinada al forn Peix blau /Fruita	

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

5	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 764,49 PROT 34,48g CA 361,81mg FE 6,77mg HDC 76,76g LIP 35,14g
1º		Macarrons integrals a la italiana (tomaca, formatge) amb oli d'alfàbega	
2º		Crunch casolà de salmó amb bròquil	
P		Iogurt	
S		Xampinyons gratinats Hamburguesa de soja /Fruita	

12	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 777,98 PROT 43,61g CA 212,66mg FE 10,01mg HDC 110,50g LIP 27,18g
1º		Sopa de putxero amb verduras ECO	
2º		Putxero	
P		Fruita ECO	
S		Amanida completa Remenat d'espínacs /Fruita	

19	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 985,48 PROT 47,10g CA 276,98mg FE 12,47mg HDC 155,50g LIP 27,06g
1º		Crema festival de llegums amb tostons integrals	
2º		Goulash de titot amb nyoquis	
P		Fruita	
S		Amanida completa Peix a la llima /Fruita	

26	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 851,64 PROT 32,97g CA 189,66mg FE 5,35mg HDC 113,60g LIP 29,30g
1º		Rabes enfarinades amb salsa tàrtara cassolana	
2º		Paella valenciana amb pollastre de camp	
P		Fruita ECO	
S		Bullit valencià Ou /Fruita	

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

6	E	Amanida de col	KCAL 790,32 PROT 37,94g CA 259,46mg FE 7,85mg HDC 85,27g LIP 33,17g
1º		Ous gratinats	
2º		Arròs amb fesols i naps	
P		Fruita	
S		Crema de porro Carn blanca /Fruita	

13	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 797,97 PROT 35,77g CA 110,53mg FE 6,03mg HDC 99,19g LIP 28,76g
1º		Arròs rossejat	
2º		Aladrocns en tempura amb pèsols	
P		Fruita	
S		Carabasseta a la plantxa Carn d'au /Fruita	

20	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 805,84 PROT 37,46g CA 256,47mg FE 8,11mg HDC 118,72g LIP 20,81g
1º		Espaguetis integrals amb olives negres	
2º		Lluç a la provençal amb carlota vichy	
P		Fruita ECO	
S		Coliflor amb creïlla Carn blanca /Fruita	

27	E	BLACK AND WHITE FEST Ensalada clàssica (Ensalada de verduras de temporada)	KCAL 965,90 PROT 29,44g CA 148,04mg FE 5,25mg HDC 97,75g LIP 63,08g
1º		Estreles de Hollywood (Sopa d'estreles)	
2º		Rotllets de suspens (Friand de pasta fullada farcida)	
P		Black and white brownie	
S		Tosta d'hummus Hamburguesa de soja /Fruita	

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

7	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 800,39 PROT 46,28g CA 160,91mg FE 9,10mg HDC 99,09g LIP 25,03g
1º		Llenties amb verduras P/ECO	
2º		Pollastre al forn amb creïlles fornara	
P		Fruita ECO	
S		Cous cous amb especíes Peix al papillote /Fruita	

14	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 962,87 PROT 27,95g CA 223,74mg FE 5,50mg HDC 126,41g LIP 50,85g
1º		Crema de carabassa i moniato torrat P/ECO	
2º		Ragout de magre amb pasta caragols de mar	
P		Fruita	
S		Escalivada Peix blanc /Fruita	

21	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 827,20 PROT 29,56g CA 312,46mg FE 3,70mg HDC 61,93g LIP 59,95g
1º		Sopa de peix amb gambes	
2º		Llàgrimes de pollastre amb samfaina	
P		Iogurt	
S		Ceba tendra i pimentó roig plantxa Truita de cebra /Fruita	

28	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 965,43 PROT 37,80g CA 182,14mg FE 9,33mg HDC 112,16g LIP 33,69g
1º		Crema de llenties roges amb verdures P/ECO amb llet de coco	
2º		Mandonguilles estile marroquina	
P		Fruita	
S		Creïlles cuites Peix blanc /Fruita	

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

CEIP FRANCESC PONS BOIGUES

usuario: francesc_pons_boigues
contraseña: 1472_francesc_pons_boigues

Noviembre - 2025 MENU MENSUAL
FRANCESC PONS BOIGUES

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1472

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.

3	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 861,66 PROT 26,45g CA 180,41mg FE 5,59mg HDC 80,09g LIP 48,92g
1º		Patatas a la riojana con chorizo	
2º		Bacalao a la vizcaína (tomate, pimientos y cebolla)	
P		Fruta	
C		Brochetas de verduras Huevo /Fruta	

10	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 782,00 PROT 35,48g CA 194,60mg FE 5,86mg HDC 123,46g LIP 33,68g
1º		Hélices a la genovesa con soja vegetal	
2º		Gallineta a la espalda con verduras	
P		Fruta	
C		Menestra salteada Carne roja magra /Fruta	

17	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 942,25 PROT 52,45g CA 220,64mg FE 11,43mg HDC 108,44g LIP 33,86g
1º		Lentejas a la hortelana P/ECO	
2º		Tortilla de patata con queso fresco	
P		Fruta	
C		Sopa de quinoa Carne blanca magra /Fruta	

24	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 800,53 PROT 27,10g CA 251,09mg FE 5,03mg HDC 117,41g LIP 27,20g
1º		Macarrones integrales a la napolitana gratinados	
2º		Abadejo en salsa mery con judías verdes	
P		Fruta	
C		Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	

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

4	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 834,33 PROT 37,53g CA 232,18mg FE 11,47mg HDC 98,57g LIP 49,44g
1º		Potaje de garbanzos con acelgas	
2º		Cabeza de lomo al horno con champiñón con cous cous	
P		Fruta	
C		Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	

11	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 778,69 PROT 37,25g CA 488,96mg FE 7,31mg HDC 103,02g LIP 23,70g
1º		Alubias a la hortelana	
2º		Pizza de jamón cocido y queso	
P		Yogur Artesano	
C		Wok de verduras Pescado azul /Fruta	

18	E	Hummus de garbanzos	KCAL 825,81 PROT 26,54g CA 263,86mg FE 5,67mg HDC 114,63g LIP 28,93g
1º		Quesadilla vegetal con aguacate	
2º		Arroz caldoso de costillas y setas con verduras	
P		Fruta	
C		Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta	

25	E	Ensalada de col	KCAL 848,32 PROT 29,54g CA 199,77mg FE 9,49mg HDC 120,50g LIP 28,36g
1º		Potaje de garbanzos	
2º		Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	
P		Fruta	
C		Berenjena gratinada al horno Pescado azul /Fruta	

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

5	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 764,49 PROT 34,48g CA 361,81mg FE 6,77mg HDC 76,76g LIP 35,14g
1º		Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso) con aceite de albahaca	
2º		Crunch casero de salmón con brócoli	
P		Yogur	
C		Champiñones gratinados Hamburguesa de soja /Fruta	

12	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 777,98 PROT 43,61g CA 212,66mg FE 10,01mg HDC 110,50g LIP 27,18g
1º		Sopa de cocido con verduras ECO	
2º		Cocido completo	
P		Fruta ECO	
C		Ensalada completa Revuelto de espinacas /Fruta	

19	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 985,48 PROT 47,10g CA 276,98mg FE 12,47mg HDC 155,50g LIP 27,06g
1º		Crema festival de legumbres con tostones integrales	
2º		Goulash de pavo con gnocchis	
P		Fruta	
C		Ensalada completa Pescado al limón /Fruta	

26	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 851,64 PROT 32,97g CA 189,66mg FE 5,35mg HDC 113,60g LIP 29,30g
1º		Rabas enharinadas con salsa tártara casera	
2º		Paella valenciana con pollo de campo	
P		Fruta ECO	
C		Hervido valenciano Huevo /Fruta	

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

6	E	Ensalada de col	KCAL 790,32 PROT 37,94g CA 259,46mg FE 7,85mg HDC 85,27g LIP 33,17g
1º		Huevos al gratén	
2º		Arròs amb fesols i naps	
P		Fruta	
C		Crema de puerros Carne blanca /Fruta	

13	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 797,97 PROT 35,77g CA 110,53mg FE 6,03mg HDC 99,19g LIP 28,76g
1º		Arròs rossejat	
2º		Boquerones en tempura con guisantes	
P		Fruta	
C		Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	

20	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 805,84 PROT 37,46g CA 256,47mg FE 8,11mg HDC 118,72g LIP 20,81g
1º		Espaguetis integrales con tapenade	
2º		Merluza a la provenzal con zanahoria vichy	
P		Fruta ECO	
C		Coliflor con patata Carne blanca /Fruta	

27	E	BLACK AND WHITE FEST Ensalada clásica (Ensalada de verduras de temporada)	KCAL 965,90 PROT 29,44g CA 148,04mg FE 5,25mg HDC 97,75g LIP 63,08g
1º		Estrellas de Hollywood (Sopa de estrellitas)	
2º		Rollitos de suspense (Friand de hojaldre relleno)	
P		Black and white brownie	
C		Tosta de hummus Hamburguesa de soja /Fruta	

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

7	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 800,39 PROT 46,28g CA 160,91mg FE 9,10mg HDC 99,09g LIP 25,03g
1º		Lentejas con verduras P/ECO	
2º		Pollo al horno con patatas panadera	
P		Fruta ECO	
C		Cous cous con especias Pescado al papillote /Fruta	

14	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 962,87 PROT 27,95g CA 223,74mg FE 5,50mg HDC 126,41g LIP 50,85g
1º		Crema de calabaza y boniato asado P/ECO	
2º		Ragout de magro con caracolas	
P		Fruta	
C		Escalivada Pescado blanco /Fruta	

21	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 827,20 PROT 29,56g CA 312,46mg FE 3,70mg HDC 61,93g LIP 59,95g
1º		Sopa de pescado con gambitas	
2º		Lágrimas de pollo con samfaina	
P		Yogur	
C		Cebolleta y pimiento rojo plancha Tortilla de cebolla /Fruta	

28	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 985,43 PROT 37,80g CA 182,14mg FE 9,33mg HDC 112,16g LIP 33,69g
1º		Crema de lentejas rojas con verduras P/ECO con leche de coco	
2º		Albóndigas estilo marroquí	
P		Fruta	
C		Patatas cocidas Pescado blanco /Fruta	

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