

IES RAVATXOL

2023-2024
3r trimestre

FRUTAS DE TEMPORADA:

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

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1233

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>1</p> <p>E Ensalada del cheff 661,37 PROT 38,63g CA 570,13mg FE 4,96mg HDC 99,17g LIP 29,71g</p> <p>1º Espirales en salsa de queso</p> <p>2º Bacalao a la vizcaína</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>2</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria 857,11 PROT 46,01g CA 328,88mg FE 10,07mg HDC 104,45g LIP 28,71g</p> <p>1º Crema festival de legumbres con tostones</p> <p>2º Alitas de pollo a la bbq con patatas</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>3</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>4</p> <p>E Gazpacho andaluz (cebolla, pepino, tomate, pimiento y pan) 970,69 PROT 40,03g CA 317,61mg FE 6,48mg HDC 87,39g LIP 51,03g</p> <p>1º Calamares a la romana con sour cream</p> <p>2º Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>5</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>
<p>8</p> <p>E Ensalada valenciana con huevo y atún 865,56 PROT 43,32g CA 268,21mg FE 9,50mg HDC 91,87g LIP 35,67g</p> <p>1º Lentejas con verduras</p> <p>2º Tortilla de patata con croquetas</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>9</p> <p>E Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate, zanahoria y pepino 785,14 PROT 31,41g CA 302,74mg FE 4,59mg HDC 101,61g LIP 27,53g</p> <p>1º Arroz tres delicias</p> <p>2º Pizza del cheff</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>10</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>11</p> <p>E Salmorejo 811,64 PROT 37,28g CA 210,88mg FE 4,62mg HDC 87,48g LIP 37,37g</p> <p>1º Ensalada Primavera (patata, vegetales, maíz, atún, aceitunas)</p> <p>2º Pollo en salsa con cous cous</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>12</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>
<p>15</p> <p>E Ensalada Tropical 1161,87 PROT 69,21g CA 219,42mg FE 7,71mg HDC 91,19g LIP 59,00g</p> <p>1º Sopa de picadillo</p> <p>2º Hamburguesa mixta con patatas fritas naturales</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>16</p> <p>E Tomate y queso servilleta 924,39 PROT 56,73g CA 436,06mg FE 7,97mg HDC 149,67g LIP 31,77g</p> <p>1º Tosta de ensaladilla</p> <p>2º Fideua de pescado y marisco</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>17</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>18</p> <p>E Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, zanahoria y pipas de calabaza 977,84 PROT 21,05g CA 229,22mg FE 23,24mg HDC 101,22g LIP 54,19g</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Buñuelos de bacalao con mayonesa de cítricos</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>19</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>
<p>22</p> <p>E Gazpacho andaluz (cebolla, pepino, tomate, pimiento y pan) 908,45 PROT 40,14g CA 448,95mg FE 8,03mg HDC 116,73g LIP 28,24g</p> <p>1º Ensalada de pasta (espirales vegetales, pimiento, zanahoria, maíz, atún, aceitunas y)</p> <p>2º Filete de merluza a la provenzal con calabacín a rodajas</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>23</p> <p>E Ensalada ecológica de lechuga romana, escarola, tomate, maíz, pimiento y pepino 1022,77 PROT 35,36g CA 375,55mg FE 10,21mg HDC 92,53g LIP 56,04g</p> <p>1º Garbanzos con espinacas y zanahoria</p> <p>2º Costillas a la miel con patatas panadera</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>24</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>25</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, pimiento, zanahoria, queso 972,13 PROT 74,72g CA 452,83mg FE 3,75mg HDC 113,58g LIP 71,44g</p> <p>1º Fajita de jamón york y queso</p> <p>2º Paella con pollo y conejo</p> <p>P Fruta y lácteo</p>	<p>26</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>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>