

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Pinya
Meló, Meló d'Alger
Poma

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1233

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 basada 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>1</p> <p>E Crema freds de cogombre Meló 865,06 KCAL PROT</p> <p>1º Amanida de pasta amb vegetals 35,69g CA FE 323,84mg</p> <p>2º Abadejo a la biscaina 5,32mg HDC 107,82g</p> <p>P Fruita i làcti 44,78g LIP</p> <p>S</p>	<p>2</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 900,89 KCAL PROT</p> <p>1º Guisat de creïlles i verdures de temporada amb "majado" 35,20g CA FE 291,26mg</p> <p>2º Aletes de pollastre a la mel amb creïlles 5,10mg HDC 98,92g</p> <p>P Fruita i làcti 40,18g LIP</p> <p>S</p>	<p>3</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 934,03 KCAL PROT</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) 35,90g CA FE 251,30mg</p> <p>2º Escalopa de lllom (empanat casolà) amb dacsca 6,52mg HDC 99,82g</p> <p>P Fruita i làcti 52,92g LIP</p> <p>S</p>	<p>4</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 934,03 KCAL PROT</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) 35,90g CA FE 251,30mg</p> <p>2º Escalopa de lllom (empanat casolà) amb dacsca 6,52mg HDC 99,82g</p> <p>P Fruita i làcti 52,92g LIP</p> <p>S</p>	<p>5</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 934,03 KCAL PROT</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) 35,90g CA FE 251,30mg</p> <p>2º Escalopa de lllom (empanat casolà) amb dacsca 6,52mg HDC 99,82g</p> <p>P Fruita i làcti 52,92g LIP</p> <p>S</p>
<p>8</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 965,34 KCAL PROT</p> <p>1º Llentilles amb verdures 44,52g CA FE 276,47mg</p> <p>2º Truita de creïlla i llonganissa amb croquetes 9,85mg HDC 93,80g</p> <p>P Fruita i làcti 45,43g LIP</p> <p>S</p>	<p>9</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 884,75 KCAL PROT</p> <p>1º Arròs tres delícies 28,41g CA FE 244,74mg</p> <p>2º Mandonguilles en salsa amb cous cous 5,02mg HDC 120,38g</p> <p>P Fruita i làcti 34,68g LIP</p> <p>S</p>	<p>10</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 938,22 KCAL PROT</p> <p>1º Canelons gratinats amb beixamel 44,77g CA FE 318,60mg</p> <p>2º Crunch de salmó amb salsa de soja amb saltat oriental 3,99mg HDC 68,45g</p> <p>P Fruita i làcti 54,35g LIP</p> <p>S</p>	<p>11</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 938,22 KCAL PROT</p> <p>1º Canelons gratinats amb beixamel 44,77g CA FE 318,60mg</p> <p>2º Crunch de salmó amb salsa de soja amb saltat oriental 3,99mg HDC 68,45g</p> <p>P Fruita i làcti 54,35g LIP</p> <p>S</p>	<p>12</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 938,22 KCAL PROT</p> <p>1º Canelons gratinats amb beixamel 44,77g CA FE 318,60mg</p> <p>2º Crunch de salmó amb salsa de soja amb saltat oriental 3,99mg HDC 68,45g</p> <p>P Fruita i làcti 54,35g LIP</p> <p>S</p>
<p>15</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 945,09 KCAL PROT</p> <p>1º Macarrons a la aragonesa (xoriço, tomaca, formatge) 37,90g CA FE 453,29mg</p> <p>2º Filet de lluç planxa amb bròquil 7,26mg HDC 97,75g</p> <p>P Fruita i làcti 44,94g LIP</p> <p>S</p>	<p>16</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 959,65 KCAL PROT</p> <p>1º Cigrons amb verdures 34,91g CA FE 403,31mg</p> <p>2º Pizza mixta 8,30mg HDC 126,13g</p> <p>P Fruita i làcti 35,18g LIP</p> <p>S</p>	<p>17</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 959,65 KCAL PROT</p> <p>1º Cigrons amb verdures 34,91g CA FE 403,31mg</p> <p>2º Pizza mixta 8,30mg HDC 126,13g</p> <p>P Fruita i làcti 35,18g LIP</p> <p>S</p>	<p>18</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 830,60 KCAL PROT</p> <p>1º Ous bellavista (Infantil: Truita francesa) 36,73g CA FE 277,02mg</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp 4,85mg HDC 85,49g</p> <p>P Fruita i làcti 37,38g LIP</p> <p>S</p>	<p>19</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 830,60 KCAL PROT</p> <p>1º Ous bellavista (Infantil: Truita francesa) 36,73g CA FE 277,02mg</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp 4,85mg HDC 85,49g</p> <p>P Fruita i làcti 37,38g LIP</p> <p>S</p>
<p>22</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 892,47 KCAL PROT</p> <p>1º Sopa de fideus 52,44g CA FE 251,70mg</p> <p>2º Hamburguesa mixta amb creïlles fregides naturals 7,13mg HDC 67,61g</p> <p>P Fruita i làcti 51,02g LIP</p> <p>S</p>	<p>23</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 858,26 KCAL PROT</p> <p>1º Fideuà de Gandia (peix i marisc) 49,46g CA FE 303,81mg</p> <p>2º Pollastre al forn (Infantil: Pollastre desossat) amb pimentó torrat 6,79mg HDC 121,98g</p> <p>P Fruita i làcti 36,09g LIP</p> <p>S</p>	<p>24</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 858,26 KCAL PROT</p> <p>1º Fideuà de Gandia (peix i marisc) 49,46g CA FE 303,81mg</p> <p>2º Pollastre al forn (Infantil: Pollastre desossat) amb pimentó torrat 6,79mg HDC 121,98g</p> <p>P Fruita i làcti 36,09g LIP</p> <p>S</p>	<p>25</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 831,78 KCAL PROT</p> <p>1º "Quesadilla" vegetal 30,80g CA FE 382,30mg</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra) 5,38mg HDC 109,16g</p> <p>P Fruita i làcti 29,69g LIP</p> <p>S</p>	<p>26</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 831,78 KCAL PROT</p> <p>1º "Quesadilla" vegetal 30,80g CA FE 382,30mg</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra) 5,38mg HDC 109,16g</p> <p>P Fruita i làcti 29,69g LIP</p> <p>S</p>
<p>27</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 831,78 KCAL PROT</p> <p>1º "Quesadilla" vegetal 30,80g CA FE 382,30mg</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra) 5,38mg HDC 109,16g</p> <p>P Fruita i làcti 29,69g LIP</p> <p>S</p>	<p>28</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 831,78 KCAL PROT</p> <p>1º "Quesadilla" vegetal 30,80g CA FE 382,30mg</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra) 5,38mg HDC 109,16g</p> <p>P Fruita i làcti 29,69g LIP</p> <p>S</p>	<p>29</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 831,78 KCAL PROT</p> <p>1º "Quesadilla" vegetal 30,80g CA FE 382,30mg</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra) 5,38mg HDC 109,16g</p> <p>P Fruita i làcti 29,69g LIP</p> <p>S</p>	<p>30</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 831,78 KCAL PROT</p> <p>1º "Quesadilla" vegetal 30,80g CA FE 382,30mg</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra) 5,38mg HDC 109,16g</p> <p>P Fruita i làcti 29,69g LIP</p> <p>S</p>	<p>31</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 831,78 KCAL PROT</p> <p>1º "Quesadilla" vegetal 30,80g CA FE 382,30mg</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra) 5,38mg HDC 109,16g</p> <p>P Fruita i làcti 29,69g LIP</p> <p>S</p>

IES RAVATXOL

Menú IES Ravatxol 1º trimestre

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Piña
Melón, Sandía
Manzana

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 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.

<p>1</p> <p>E Crema fría de pepino Melón 865,06 PROT</p> <p>1º Ensalada de pasta con vegetales 35,69g CA 323,84mg FE</p> <p>2º Bacalao a la vizcaína 5,32mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 107,82g LIP 44,78g</p>	<p>2</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 900,89 PROT</p> <p>1º Guisado de patatas y verduras de temporada con majado 35,20g CA 291,26mg FE</p> <p>2º Alitas de pollo a la miel con patatas 6,10mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 98,92g LIP 40,18g</p>	<p>3</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>4</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 934,03 PROT</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 35,90g CA 251,30mg FE</p> <p>2º Escalope de lomo (empanado casero) con maíz 6,52mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 99,82g LIP 52,92g</p>	<p>5</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>
<p>8</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 965,34 PROT</p> <p>1º Lentejas con verduras 44,52g CA 276,47mg FE</p> <p>2º Tortilla de patata y longaniza con croquetas 9,85mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 93,80g LIP 45,43g</p>	<p>9</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 884,75 PROT</p> <p>1º Arroz tres delicias 28,41g CA 244,74mg FE</p> <p>2º Albóndigas en salsa con cous cous 5,02mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 120,38g LIP 34,68g</p>	<p>10</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>11</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 938,22 PROT</p> <p>1º Canelones gratinados con bechamel 44,77g CA 318,60mg FE</p> <p>2º Crunch de salmón con salsa de soja con salteado oriental 3,99mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 68,45g LIP 54,35g</p>	<p>12</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>
<p>15</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 945,09 PROT</p> <p>1º Macarrones a la aragonesa (chorizo, tomate, queso) 37,90g CA 453,29mg FE</p> <p>2º Filete de merluza plancha con brócoli 7,26mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 97,75g LIP 44,94g</p>	<p>16</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 959,65 PROT</p> <p>1º Garbanzos con verduras 34,91g CA 403,31mg FE</p> <p>2º Pizza mixta 8,30mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 126,13g LIP 35,18g</p>	<p>17</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>18</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 830,60 PROT</p> <p>1º Huevos bellavista (Infantil: Tortilla francesa) 36,73g CA 277,02mg FE</p> <p>2º Paella valenciana con pollo de campo 4,85mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 85,49g LIP 37,38g</p>	<p>19</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>
<p>22</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 892,47 PROT</p> <p>1º Sopa de fideos 52,44g CA 251,70mg FE</p> <p>2º Hamburguesa mixta con patatas fritas naturales 7,13mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 67,61g LIP 51,02g</p>	<p>23</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 858,26 PROT</p> <p>1º Fideuá de Gandia (pescado y marisco) 49,46g CA 303,81mg FE</p> <p>2º Pollo al horno (Infantil: Pollo deshuesado) con pimiento asado 6,79mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 121,98g LIP 36,09g</p>	<p>24</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>25</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 831,78 PROT</p> <p>1º Quesadilla vegetal 30,80g CA 382,30mg FE</p> <p>2º Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla) 5,38mg HDC</p> <p>P Fruta y lácteo 109,16g LIP 29,69g</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>