

CEIP Ntra Sra de la Esperanza (Creventillt)

usuario: ntra_sra_esperanza
contraseña: 1217_ntra_sra_esperanza

Octubre - 2024

FRUITES DE TEMPORADA:

Pera, Poma
Banana, Kiwi
Persimon

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1217

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>1</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 925,78 PROT 43,73g CA 36,55g FE 179,89mg HDC 6,66mg LIP 88,92g LIP 34,64g</p> <p>1º Ous farcits</p> <p>2º Arròs de tador (secret, bolets i carabassa)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Tosta d'humus /Fruita</p>	<p>2</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 925,78 PROT 43,73g CA 36,55g FE 179,89mg HDC 6,66mg LIP 88,92g LIP 34,64g</p> <p>1º Crema festival de llegums amb cruïent de blat</p> <p>2º Llomello a la planxa amb pimentó italià</p> <p>P Lacti</p> <p>S Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Peix a la llima /Fruita</p>	<p>3</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 782,92 PROT 36,67g CA 36,67g FE 252,88mg HDC 4,27mg LIP 72,43g LIP 39,18g</p> <p>1º Canelons gratinats amb beixamel</p> <p>2º Gallineta a la marinera</p> <p>P Fruita</p> <p>S Sopa minestrone Remenat de pèsols amb pernil /Fruita</p>	<p>4</p> <p>E DIA DELS ANIMALS Amanida fresca ecològica KCAL 817,88 PROT 31,80g CA 31,80g FE 212,35mg HDC 9,64mg LIP 123,37g LIP 23,14g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO</p> <p>2º Pepito valencià casolà</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Bullit valencià Curri de pollastre i carlota /Fruita</p>	
<p>7</p> <p>E Festiu</p> <p>1º Festiu</p> <p>2º Festiu</p> <p>P Festiu</p> <p>S Festiu</p>	<p>8</p> <p>E Festiu</p> <p>1º Festiu</p> <p>2º Festiu</p> <p>P Festiu</p> <p>S Festiu</p>	<p>9</p> <p>E Festiu</p> <p>1º Festiu</p> <p>2º Festiu</p> <p>P Festiu</p> <p>S Festiu</p>	<p>10</p> <p>E Hummus de cigrons amb bastons KCAL 864,93 PROT 32,37g CA 32,37g FE 275,55mg HDC 5,06mg LIP 96,97g LIP 38,07g</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Varettes de lluç amb amanida</p> <p>P Iogurt valencià</p> <p>S Bròquil al vapor Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>11</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 800,42 PROT 37,03g CA 37,03g FE 252,66mg HDC 10,26mg LIP 120,16g LIP 22,03g</p> <p>1º Cigrons amb verdures</p> <p>2º Rellom de porc en salsa amb cous cous</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Wok de verdures Peix a la llima /Fruita</p>
<p>14</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 789,59 PROT 30,98g CA 30,98g FE 462,79mg HDC 4,70mg LIP 60,86g LIP 47,73g</p> <p>1º Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega</p> <p>2º Llonganisses amb samfaina</p> <p>P Fruita</p> <p>S Taboule de couscous Peix a la llima /Fruita</p>	<p>15</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica KCAL 779,99 PROT 27,23g CA 27,23g FE 217,38mg HDC 9,62mg LIP 117,70g LIP 22,95g</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO</p> <p>2º Truita de creïlla amb carabasseta a la planxa</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Crema de porro "Fajita" casolana /Fruita</p>	<p>16</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 752,99 PROT 31,64g CA 31,64g FE 246,89mg HDC 5,26mg LIP 125,48g LIP 28,54g</p> <p>1º Pasta a la italiana</p> <p>2º Rodanxa de lluç amb bajoquetes</p> <p>P Fruita</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn blanca /Fruita</p>	<p>17</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 759,58 PROT 48,09g CA 48,09g FE 349,77mg HDC 8,55mg LIP 82,95g LIP 26,45g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO</p> <p>2º Pit de pollastre a la crema amb xampinyons</p> <p>P Lacti</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix al papillote /Fruita</p>	<p>18</p> <p>E Hummus d'albergínia amb rosquilletes KCAL 914,38 PROT 37,77g CA 37,77g FE 307,57mg HDC 10,04mg LIP 126,45g LIP 28,47g</p> <p>1º Amanida completa amb pernil cuit i formatge fresc</p> <p>2º Arròs del senyoret</p> <p>P Fruita</p> <p>S Verdutres estofades amb pollastre Ous al plat /Fruita</p>
<p>21</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 787,90 PROT 29,97g CA 29,97g FE 169,02mg HDC 6,09mg LIP 97,63g LIP 31,34g</p> <p>1º Bullit valencià (Infantil: Puré de bullit)</p> <p>2º Goulash de magre amb arròs pilaf</p> <p>P Fruita</p> <p>S Panolla amb sal Peix blau /Fruita</p>	<p>22</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 796,47 PROT 28,89g CA 28,89g FE 226,05mg HDC 6,73mg LIP 109,66g LIP 27,36g</p> <p>1º Macarrons integrals genovesa (xampinyó, bacon, tomaca)</p> <p>2º Bacallà lactonesa amb carlota al vapor</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Truita de ceba /Fruita</p>	<p>23</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 839,07 PROT 59,97g CA 59,97g FE 353,93mg HDC 9,41mg LIP 94,22g LIP 35,45g</p> <p>1º Sopa d'olla</p> <p>2º Bullit complet (carn, cigrons, creïlla, verdures) amb pilota</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Bajoqueta saltejada Peix blanc /Fruita</p>	<p>24</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 929,05 PROT 30,20g CA 30,20g FE 221,84mg HDC 7,11mg LIP 88,07g LIP 50,60g</p> <p>1º Arròs amb bledes</p> <p>2º Calamars andalusa (arrebossat casolà) amb salsa tàrtara</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema d'albergínia i formatge d'untar Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>25</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica KCAL 821,65 PROT 38,23g CA 38,23g FE 185,30mg HDC 10,83mg LIP 84,89g LIP 36,61g</p> <p>1º Llentilles pardines estofades P/ECO</p> <p>2º Ous a l'forn amb samfaina</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Lasanya de carabasseta /Fruita</p>
<p>28</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 780,99 PROT 24,95g CA 24,95g FE 195,94mg HDC 4,67mg LIP 128,61g LIP 19,34g</p> <p>1º Crema de carabassa i moniato torrat P/ECO amb tostons</p> <p>2º Mandonguilles vegetals a la jardineria</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tomata amb tonyina, ou dur i olives Remenat d'all tendres /Fruita</p>	<p>29</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 796,04 PROT 39,29g CA 39,29g FE 226,10mg HDC 9,98mg LIP 99,03g LIP 27,65g</p> <p>1º Potatge de cigrons amb espinacs</p> <p>2º Aletes de pollastre amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita</p>	<p>30</p> <p>E DIA VERD Hummus de cigrons con nachos KCAL 848,92 PROT 47,62g CA 47,62g FE 206,79mg HDC 13,38mg LIP 140,47g LIP 35,58g</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro</p> <p>2º Truita francesa amb amanida</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Couscous amb carabasseta i ceba Carn blanca /Fruita</p>	<p>31</p> <p>E HALLOWEEN Torrada de Frankenstein (Torrada de guacamole) KCAL 976,72 PROT 31,23g CA 31,23g FE 125,03mg HDC 5,67mg LIP 122,47g LIP 49,77g</p> <p>1º Arròs negre</p> <p>2º Carn de zombi amb sang (Escalopa amb tomaca)</p> <p>P Taüt de xocolata</p> <p>S Tajin de Verdures Peix al papillote /Fruita</p>	<p>32</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>

CEIP Ntra Sra de la Esperanza (Creventent)

usuario: ntra_sra_esperanza
contraseña: 1217_ntra_sra_esperanza

Octubre - 2024

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Manzana
Banana, Kiwi
Persimon

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1217

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</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 812,04 PROT 36,55g CA 179,89mg FE 6,66mg HDC 88,92g LIP 34,64g</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Huevos rellenos</p> <p>Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza)</p> <p>Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Tosta de hummus /Fruta</p>	<p>2</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 925,78 PROT 43,73g CA 365,50mg FE 11,29mg HDC 111,57g LIP 45,27g</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Crema festival de legumbres con crujiente de trigo</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con pimiento italiano</p> <p>Lácteo</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta</p>	<p>3</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 782,92 PROT 36,67g CA 252,88mg FE 4,27mg HDC 72,43g LIP 39,18g</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Canelones gratinados con bechamel</p> <p>Gallineta a la marinera</p> <p>Fruta</p> <p>Sopa minestrone Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 817,88 PROT 31,80g CA 212,35mg FE 9,64mg HDC 123,37g LIP 23,14g</p> <p>DÍA DE LOS ANIMALES Ensalada fresca ecológica</p> <p>Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>Pepito valenciano casero</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p>	
<p>7</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Festivo</p>	<p>8</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Festivo</p>	<p>9</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Festivo</p>	<p>10</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 864,93 PROT 32,37g CA 275,55mg FE 5,06mg HDC 96,97g LIP 38,07g</p> <p>Hummus de garbanzos con picos</p> <p>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Varitas de merluza con ensalada</p> <p>Yogur valenciano</p> <p>Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 800,42 PROT 37,03g CA 252,66mg FE 10,26mg HDC 120,16g LIP 22,03g</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Solomillo de cerdo en salsa con cous cous</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Wok de verduras Pescado al limón /Fruta</p>
<p>14</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 789,59 PROT 30,98g CA 462,79mg FE 4,70mg HDC 60,86g LIP 47,73g</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de guisantes y mozzarella con aceite de albahaca</p> <p>Longanizas con "samfaina"</p> <p>Fruta</p> <p>Tabulé de couscous Pescado al limón /Fruta</p>	<p>15</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 779,99 PROT 27,23g CA 217,38mg FE 9,62mg HDC 117,70g LIP 22,95g</p> <p>DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica</p> <p>Fabada vegetal P/ECO</p> <p>Tortilla de patata con calabacín a la plancha</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Crema de puerros Fajita casera /Fruta</p>	<p>16</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 752,99 PROT 31,64g CA 246,89mg FE 5,26mg HDC 125,48g LIP 28,54g</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Caracolas a la italiana</p> <p>Rodaja de merluza con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>Chips de boniato al horno Carne blanca /Fruta</p>	<p>17</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 759,58 PROT 48,09g CA 349,77mg FE 8,55mg HDC 82,95g LIP 26,45g</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>Pechuga pollo a la crema con champiñones</p> <p>Lácteo</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>18</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 914,38 PROT 37,77g CA 307,57mg FE 10,04mg HDC 126,45g LIP 28,47g</p> <p>Hummus de berenjena con rosquilletas</p> <p>Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras estofadas con pollo Huevos al plato /Fruta</p>
<p>21</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 787,90 PROT 29,97g CA 169,02mg FE 6,09mg HDC 97,63g LIP 31,34g</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Hervido valenciano (Infantil: Puré de hervido)</p> <p>Goulash de magro con arroz pilaf</p> <p>Fruta</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado azul /Fruta</p>	<p>22</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 796,47 PROT 28,89g CA 226,05mg FE 6,73mg HDC 109,66g LIP 27,36g</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate)</p> <p>Bacalao lactonesa con zanahoria al vapor</p> <p>Fruta</p> <p>Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p>	<p>23</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 839,07 PROT 59,97g CA 353,93mg FE 9,41mg HDC 94,22g LIP 35,45g</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (carne, garbanzos, patata, verduras) con pelota</p> <p>Yogur Artesano</p> <p>Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta</p>	<p>24</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 929,05 PROT 30,20g CA 221,84mg FE 7,11mg HDC 88,07g LIP 50,60g</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con acelgas</p> <p>Calamares andaluza (rebozado casero) con salsa tártara</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de berenjena y queso crema Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>25</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 821,65 PROT 38,23g CA 185,30mg FE 10,83mg HDC 84,89g LIP 36,61g</p> <p>DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica</p> <p>Lentejas pardinas estofadas P/ECO</p> <p>Huevos al horno con pisto</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Lasaña de calabacín /Fruta</p>
<p>28</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 780,99 PROT 24,95g CA 195,94mg FE 4,67mg HDC 128,61g LIP 19,34g</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabaza y boniato asado P/ECO con tostones</p> <p>Albóndigas vegetales a la jardinera</p> <p>Fruta</p> <p>Tomate con atún, huevo duro y olivas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p>29</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 796,04 PROT 39,29g CA 226,10mg FE 9,98mg HDC 99,03g LIP 27,65g</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Alitas de pollo con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta</p>	<p>30</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 848,92 PROT 47,62g CA 206,79mg FE 13,38mg HDC 140,47g LIP 35,58g</p> <p>DÍA VERDE Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>Espaguetis al pomodoro</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Carne blanca /Fruta</p>	<p>31</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 976,72 PROT 31,23g CA 125,03mg FE 5,67mg HDC 122,47g LIP 49,77g</p> <p>HALLOWEEN Tosta de Frankenstein (Tosta de guacamole)</p> <p>Arroz negro</p> <p>Carne de zombi con sangre (Escalope con tomate)</p> <p>Ataúd de chocolate</p> <p>Tajín de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>32</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>