

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 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 Amanida amb fruita KCAL 925,78 PROT 43,73g CA 36,55g FE 179,89mg HDC 6,66mg LIP 88,92g P Fruita LIP 34,64g</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 P Fruita LIP 34,64g</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 P Fruita LIP 39,18g</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 P Fruita ECO LIP 23,14g</p> <p>S Bullit valencià Curri de pollastre i carlota /Fruita</p>	
<p>7</p> <p>E Festiu KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>S</p>	<p>8</p> <p>E Festiu KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>S</p>	<p>9</p> <p>E Festiu KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>S</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 P Iogurt valencià LIP 38,07g</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 P Fruita ECO LIP 22,03g</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 P Fruita LIP 47,73g</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 P Fruita ECO LIP 22,95g</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 P Fruita LIP 28,54g</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 P Lacti LIP 26,45g</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 P Fruita LIP 28,47g</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 P Fruita LIP 31,34g</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 P Fruita LIP 27,36g</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 P Iogurt Artesà LIP 35,45g</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 P Fruita LIP 50,60g</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 929,05 PROT 30,20g CA 30,20g FE 221,84mg HDC 7,11mg LIP 88,07g P Fruita ECO LIP 36,61g</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 P Fruita LIP 19,34g</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 P Fruita LIP 27,65g</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 P Fruita ECO LIP 35,58g</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 P Fruita LIP 49,77g</p> <p>S Tajin de Verdures Peix al papillote /Fruita</p>	<p>32</p> <p>E KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>S</p>

CEIP Ntra Sra de la Esperanza (Crevillent)

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