

## CEIP LES VESSANES

les\_ vessanes  
349\_les\_ vessanes

### Maig - 2024 MENU MENSUAL LES VESSANES

#### FRUITES DE TEMPORADA:

banana, pera  
maduixa, taronja  
taronja, poma

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1339

#### 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.

Menu	Ingredients	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1	Festiu						
2	Amanida amb fruita	764,90	47,89g	349,35mg	11,29mg	69,32g	32,43g
3	Amanida fresca ecològica	787,45	29,75g	258,53mg	7,01mg	109,27g	26,61g
4	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge						
5	Abadeget andalús (farina de cigrons) amb bròquil						
6	Encisam, tomaca, dacs i carlota	768,72	21,26g	149,44mg	5,21mg	97,56g	35,49g
7	Torrada d'hummus	793,24	37,99g	241,32mg	17,20mg	132,32g	30,39g
8	Amanida fresca ecològica	780,79	43,13g	389,58mg	9,30mg	78,99g	32,54g
9	Amanida fresca ecològica	1004,54	37,86g	182,81mg	6,86mg	107,55g	47,16g
10	Gaspaxo de meló d'alger	894,44	35,93g	322,40mg	8,20mg	123,61g	28,32g
11	Encisam, tomaca, dacs i carlota	963,07	43,03g	210,98mg	10,59mg	108,71g	40,38g
12	DIA DE BARBARCOA						
13	Encisam, tomaca, carlota i olives	963,07	43,03g	210,98mg	10,59mg	108,71g	40,38g
14	Amanida fresca ecològica	790,47	32,69g	160,86mg	9,97mg	110,21g	23,73g
15	Gaspaxo andalús P/ECO	783,35	47,76g	367,39mg	9,12mg	94,00g	22,70g
16	DÍA DEL CELÍAC						
17	RECEPTE GUANYADORA 7ª EDICIÓ						
18	Encisam, tomaca, dacs i carlota	870,34	29,24g	160,68mg	5,34mg	104,76g	37,65g
19	Amanida fresca ecològica	808,65	37,51g	207,29mg	8,95mg	125,32g	21,09g
20	Humus de cigrons amb nachos	843,64	46,46g	157,52mg	9,43mg	126,74g	38,83g
21	Chupito de crema de meló	870,65	45,59g	508,44mg	6,50mg	104,17g	43,31g
22	Amanida fresca ecològica	870,65	45,59g	508,44mg	6,50mg	104,17g	43,31g
23	Amanida fresca ecològica	891,15	40,13g	313,45mg	8,27mg	123,52g	36,83g
24	Encisam, tomaca, dacs i carlota	813,42	38,94g	260,01mg	6,40mg	112,16g	36,20g
25	Amanida fresca ecològica	822,66	33,43g	156,03mg	7,37mg	141,79g	30,49g
26	FESTIVAL DELS COLORS						
27	Gaspaxo andalús	813,42	38,94g	260,01mg	6,40mg	112,16g	36,20g
28	Amanida fresca ecològica	819,71	19,02g	246,26mg	4,88mg	89,43g	44,59g
29	Enciam, tomaca, dacs, carlota, olives i tonyina	855,46	32,79g	223,35mg	5,23mg	117,26g	29,02g
30	Amanida fresca ecològica	819,71	19,02g	246,26mg	4,88mg	89,43g	44,59g
31	Enciam, tomaca, dacs, carlota, olives i tonyina	855,46	32,79g	223,35mg	5,23mg	117,26g	29,02g

## CEIP LES VESSANES

les\_ressanes  
349\_les\_ressanes

## Mayo - 2024 MENU MENSUAL LES VESSANES

### FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera  
fresa, naranja  
pinya

### DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1339

### 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.

Ítem	Ingredientes	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1	Festivo						
2	Ensalada con fruta	764,90	47,89g	349,35mg	11,29mg	69,32g	32,43g
3	Ensalada fresca ecológica	787,45	29,75g	258,53mg	7,01mg	109,27g	26,61g
6	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	768,72	21,26g	149,44mg	5,21mg	97,56g	35,49g
7	Tosta de hummus	793,24	37,99g	241,32mg	7,20mg	132,32g	30,39g
8	Ensalada fresca ecológica	780,79	43,13g	389,58mg	10,30mg	78,99g	32,54g
9	Ensalada fresca ecológica	1004,54	37,86g	182,81mg	6,86mg	107,55g	47,16g
10	Gazpacho de sandía	894,44	35,93g	322,40mg	8,20mg	123,61g	28,32g
13	DÍA DE BARBARCOA						
14	Lechuga, tomate, zanahoria y olivas	963,07	43,03g	210,98mg	10,59mg	108,71g	40,38g
15	Gazpacho andaluz P/ECO	790,47	32,69g	160,86mg	9,97mg	110,21g	23,73g
16	DÍA DEL CELÍACO	783,35	47,76g	367,39mg	9,12mg	94,00g	22,70g
17	RECETA GANADORA 7ª EDICIÓN	743,93	27,73g	271,26mg	3,44mg	93,81g	40,46g
20	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	870,34	29,24g	160,68mg	5,34mg	104,76g	37,65g
21	Ensalada fresca ecológica	808,65	37,51g	207,29mg	8,95mg	125,32g	21,09g
22	Hummus de garbanzos con nachos	843,64	46,46g	157,52mg	9,43mg	126,74g	38,83g
23	Chupito de crema de melón	870,65	45,59g	508,44mg	6,50mg	104,17g	43,31g
24	Ensalada fresca ecológica	981,15	40,13g	313,45mg	8,27mg	123,52g	36,83g
27	Gazpacho andaluz	813,42	38,94g	260,01mg	6,40mg	112,16g	36,20g
28	Ensalada fresca ecológica	822,66	33,43g	156,03mg	7,37mg	141,79g	30,49g
29	FESTIVAL DE LOS COLORES	893,57	35,58g	337,93mg	7,78mg	114,64g	32,23g
30	Ensalada fresca ecológica	819,71	19,02g	246,26mg	4,88mg	89,43g	44,59g
31	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún	855,46	32,79g	223,35mg	5,23mg	117,26g	29,02g