

CEIP LES VESSANES

les_ressanes
349_les_ressanes

Juny - 2024 MENU MENSUAL LES VESSANES

FRUITES DE TEMPORADA:

Meló, Meló d'Alger
Nectarí, Bresquilla
Albercoc, Banana
Pera, Pruna

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1339

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (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>3</p> <p>E Encisam, tomaca, dacsca i carlota 767,87 PROT 39,03g CA 251,18mg FE 10,98mg HDC 98,61g LIP 24,68g</p> <p>1º Llentilles a la jardineria</p> <p>2º Truita d'albergina amb formatge fresc</p> <p>P Fruita</p> <p>S Gaspatxo Mandonguilles vegetals /Fruita</p>	<p>4</p> <p>E Encisam "trocadero", tomaca, carlota i dacsca 836,90 PROT 40,98g CA 362,96mg FE 5,37mg HDC 119,26g LIP 40,65g</p> <p>1º Macarrons a la italiana amb tonyina</p> <p>2º Lluç a la provençal amb bròquil</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tosta d'hummus Carn roja magra /Fruita</p>	<p>5</p> <p>E Amanida fresca ecològica 870,26 PROT 54,76g CA 298,58mg FE 7,72mg HDC 79,62g LIP 41,67g</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>2º Pollastre rostit al forn amb pebrots</p> <p>P Lacti</p> <p>S Broquetes de verdures Peix a la llima /Fruita</p>	<p>6</p> <p>E Amanida fresca ecològica 973,49 PROT 35,85g CA 129,08mg FE 16,4mg HDC 99,70g LIP 48,02g</p> <p>1º Arròs rossejat</p> <p>2º Aladros en tempura amb salsa tàrtara</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Xampinyons gratinats Carn d'au /Fruita</p>	<p>7</p> <p>E Salmorejo 816,68 PROT 18,99g CA 108,78mg FE 5,00mg HDC 77,88g LIP 48,50g</p> <p>1º Ensalada de creïlla, vegetals i olives</p> <p>2º Longanisses amb samfaina</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Remenat d'alls tendres /Fruita</p>
<p>10</p> <p>E Encisam, pimentó, tomaca i carlota 917,88 PROT 36,71g CA 146,09mg FE 6,50mg HDC 96,42g LIP 42,92g</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Crunch de salmó amb minestra de verdures</p> <p>P Fruita</p> <p>S Graellada de verdures Carn blanca /Fruita</p>	<p>11</p> <p>E Encisam, olives, dacsca i tomaca 845,24 PROT 25,96g CA 223,23mg FE 3,40mg HDC 104,16g LIP 36,59g</p> <p>1º Crema de carabasseta, creïlla nova i ceba dolça</p> <p>2º PIZZERO</p> <p>P Fruita</p> <p>S Verdures saltejades amb pasta Peix al papillote /Fruita</p>	<p>12</p> <p>E Amanida fresca ecològica 775,68 PROT 26,46g CA 275,12mg FE 7,77mg HDC 119,56g LIP 21,45g</p> <p>1º Fesols amb verdures ecològiques - P/ECO</p> <p>2º Hamburguesa completa amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Cous cous amb especíes Peix blau /Fruita</p>	<p>13</p> <p>E Gaspatxo de meló d'alger 774,70 PROT 39,90g CA 313,60mg FE 5,52mg HDC 110,07g LIP 37,71g</p> <p>1º Ensalada de pasta tricolor (vegetals, tomaca cherry, alvocat, tonyina i ou)</p> <p>2º Abadejo a la biscaina</p> <p>P Iogur natural</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn roja magra /Fruita</p>	<p>14</p> <p>E Amanida fresca ecològica 951,56 PROT 50,25g CA 171,26mg FE 11,97mg HDC 103,71g LIP 37,78g</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana</p> <p>2º Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Panolla amb sal Pizza de verdures i formatge /Fruita</p>
<p>17</p> <p>E Encisam, tomaca, dacsca i carlota 866,89 PROT 35,25g CA 217,70mg FE 6,05mg HDC 123,20g LIP 28,17g</p> <p>1º Caragols de mar a l'oli d'oliva amb juliana de verdures</p> <p>2º Lluç a la marinera</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>18</p> <p>E Crema freda de meló P/ECO 834,93 PROT 40,60g CA 236,38mg FE 7,85mg HDC 109,66g LIP 26,72g</p> <p>1º Amanida de cigrons, verdures i quinoa</p> <p>2º Aletes de pollastre amb allada amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de porro Peix blanc /Fruita</p>	<p>19</p> <p>E Tomaca i formatge tendre 759,06 PROT 35,04g CA 306,84mg FE 6,60mg HDC 114,98g LIP 36,23g</p> <p>1º Ous bellavista</p> <p>2º Fideuà de Gandia (peix i marisc)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Péssols amb pernil i ceba Bruquetes de tofu /Fruita</p>	<p>20</p> <p>E Amanida fresca ecològica 877,71 PROT 37,02g CA 125,99mg FE 7,34mg HDC 99,45g LIP 41,89g</p> <p>1º Crema de llentilles roges amb poma rostida</p> <p>2º Rellom de porc al forn amb blat tendre</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Gaspatxo Peix a la llima /Fruita</p>	<p>21</p> <p>E Hummus de cigrons amb nachos 903,30 PROT 46,53g CA 228,28mg FE 8,90mg HDC 124,58g LIP 28,57g</p> <p>1º Aperitiu especial: Patates braves i rabes enfarinades</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Gelat</p> <p>S Amanida completa Truita de ceba /Fruita</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>

CEIP LES VESSANES

les_ vessanes
349_les_ vessanes

Junio - 2024 MENU MENSUAL LES VESSANES

FRUTAS DE TEMPORADA:

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

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 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>3</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla de berenjena con queso fresco</p> <p>Fruta</p> <p>Gazpacho</p> <p>Albóndigas vegetales /Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga trocadero, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>Macarrones a la italiana con atún</p> <p>Merluza a la provenzal con brócoli</p> <p>Fruta</p> <p>Tosta de hummus</p> <p>Carne roja magra /Fruta</p>	<p>5</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Sopa de cocido con verduras ECO</p> <p>Pollo asado con pimientos</p> <p>Lácteo</p> <p>Brochetas de verduras</p> <p>Pescado al limón /Fruta</p>	<p>6</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Arroz rossejat</p> <p>Boquerones enharinados con salsa tártara</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Champiñones gratinados</p> <p>Carne de ave /Fruta</p>	<p>7</p> <p>Salmorejo</p> <p>Ensalada de patata, vegetales y aceitunas</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>
<p>10</p> <p>Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Crunch de salmón con menestra de verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Carne blanca /Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, olivas, maíz y tomate</p> <p>Crema de calabacín, patata nueva y cebolla dulce</p> <p>PIZZERO</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras salteadas con pasta</p> <p>Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>12</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Alubias blancas con verduras - P/ECO</p> <p>Hamburguesa completa con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Cous cous con especias</p> <p>Pescado azul /Fruta</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho de sandía</p> <p>Ensalada de pasta tricolor (vegetales, cherrys, aguacate, atún y huevo)</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p> <p>Yogur natural</p> <p>Chips de boniato al horno</p> <p>Carne roja magra /Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata con pan, tomate y jamón</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Mazorca de maíz con sal</p> <p>Pizza de verduras y queso /Fruta</p>
<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Caracolas al aceite de oliva con juliana de verduras</p> <p>Merluza a la marinera</p> <p>Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha</p> <p>Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>18</p> <p>Crema fría de melón P/ECO</p> <p>Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa</p> <p>Alitas de pollo al ajillo con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Pescado blanco /Fruta</p>	<p>19</p> <p>Tomate y queso fresco</p> <p>Huevos bellavista</p> <p>Fideuá de Gandia (pescado y marisco)</p> <p>Fruta</p> <p>Guisantes con cebolla y jamón</p> <p>Brocheta de tofu /Fruta</p>	<p>20</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Crema de lentejas rojas con manzana asada</p> <p>Solomillo de cerdo al horno con trigo tierno</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Gazpacho</p> <p>Pescado al limón /Fruta</p>	<p>21</p> <p>Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>Aperitivo especial: Patatas bravas y rabas enharinadas</p> <p>Paella valenciana con pollo de campo</p> <p>Helado</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Tortilla de cebolla /Fruta</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>	<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>