

COLEGIO MARÍA YOCASTA

usuario: Maria_Yocasta
 contraseña: 274_Maria_Yocasta

Desembre - 2023

FRUITES DE TEMPORADA:

pera, poma
 banana, persimon
 mandarina

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1206

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
 Disposem 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.

Menú	Plat	Ingredients	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1	E	Amanida fresca ecològica	767,56	PROT				
	1º	Potatge de cigrons amb carabassa P/ECO	17,92g	CA				234,50mg
	2º	Coca casolana de titaina	7,98mg	HDC				97,27g
	P	Fruita ECO	35,27g	LIP				
S	Carabasseta a la planxa Cam blanca /Fruita							
4	E	Encisam, tomaca, dacs i carlota	816,70	PROT				
	1º	Espaguetis a la bolonyesa	34,77g	CA				201,36mg
	2º	Filet de lluç a la meunière amb bròquil	6,07mg	HDC				117,83g
	P	Fruita	39,73g	LIP				
S	Xips de moniato al forn Remenat de verdures /Fruita							
5	E	Encisam, tomaca i espàrrecs	772,12	PROT				
	1º	Crema de carlota i hortalisses amb llet de coco	35,73g	CA				237,03mg
	2º	Pollastre al forn amb creïlles fornere	4,12mg	HDC				54,57g
	P	Lacti	44,23g	LIP				
S	Tosta d'hummus Peix blanc /Fruita							
6	E			PROT				
	1º	Festiu		CA				
	2º			FE				
	P			HDC				
S								
7	E			PROT				
	1º	Festiu		CA				
	2º			FE				
	P			HDC				
S								
8	E			PROT				
	1º	Festiu		CA				
	2º			FE				
	P			HDC				
S								
11	E	Encisam, tomaca, carlota i formatge	858,49	PROT				
	1º	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	33,44g	CA				203,48mg
	2º	Aladrocs en tempura amb bajoquetes	4,41mg	HDC				96,62g
	P	Fruita	37,52g	LIP				
S	Minestra saltejada Cam magra de porc /Fruita							
12	E	Amanida amb fruita	869,81	PROT				
	1º	Fesols estofats	46,59g	CA				190,26mg
	2º	Pits de pollastre a la mel amb creïlles lo pobre	89,04mg	HDC				91,94g
	P	Fruita	38,98g	LIP				
S	Crema de nap i creïlla Peix al papillote /Fruita							
13	E	Amanida fresca ecològica	869,04	PROT				
	1º	Macarrons a la italiana gratinats	48,14g	CA				533,02mg
	2º	Lluç a la marinera amb clòtxines	6,12mg	HDC				118,75g
	P	Iogurt Artesà	40,41g	LIP				
S	Bròquil al vapor Truita de ceba /Fruita							
14	E	Amanida fresca ecològica	808,09	PROT				
	1º	Sopa d'olla	48,44g	CA				210,69mg
	2º	Putxero	9,67mg	HDC				121,74g
	P	Fruita	25,94g	LIP				
S	Graellada de verdures Hamburguesa de lluç /Fruita							
15	E	Hummus de cigrons amb nachos	944,77	PROT				
	1º	Amanida completa amb tonyina i ou	42,49g	CA				190,22mg
	2º	Arròs rossejat	11,13mg	HDC				123,51g
	P	Fruita ECO	35,51g	LIP				
S	Xampinyons gratinats Sandvitx vegetal /Fruita							
18	E	Encisam, tomaca, dacs i carlota	890,94	PROT				
	1º	Llenties pardinas estofades	44,73g	CA				344,07mg
	2º	Ous farcits amb beixamel	10,34mg	HDC				90,73g
	P	Fruita	38,85g	LIP				
S	Verdures saltejades amb pasta Peix a la llima /Fruita							
19	E	Encisam, tomaca i olives	828,19	PROT				
	1º	Arròs (bledes i creïlla) ECO	27,98g	CA				114,29mg
	2º	Crunch de salmó amb verdures thai	5,01mg	HDC				100,44g
	P	Fruita	35,48g	LIP				
S	Wok de verdures Cam d'au /Fruita							
20	E	Amanida fresca ecològica	885,76	PROT				
	1º	Bullit valencià (Infantil: Puré de bullit)	31,76g	CA				168,48mg
	2º	Goulash de magre amb cous cous	5,95mg	HDC				102,66g
	P	Gelatina de sabors	41,58g	LIP				
S	Albergínia gratinada al forn Croquetes casolanes de peix /Fruita							
21	E	Amanida fresca ecològica	783,87	PROT				
	1º	Fideuà de verdures i bolets de card	28,55g	CA				140,75mg
	2º	Bacallà amb mussolina d'all	5,34mg	HDC				136,07g
	P	Fruita ECO	33,18g	LIP				
S	Escalivada Ou /Fruita							
22	E			PROT				
	1º	MENÚ ESPECIAL DE NADAL		CA				
	2º			FE				
	P			HDC				
S								

COLEGIO MARÍA YOCASTA

usuario: Maria_Yocasta
contraseña: 274_Maria_Yocasta

Diciembre - 2023

FRUTAS DE TEMPORADA:

pera, manzana
banana, persimon
mandarina

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1206

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.

Plato	Ingredientes	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1	Ensalada fresca ecológica	767,56	17,92g				
1º	Potaje de garbanzos con calabaza P/ECO	234,50mg					
2º	Coca casera de titaina	7,98mg					
P	Fruta ECO	97,27g					35,27g
	Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta						
4	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	816,70					
1º	Espaguetis a la boloñesa	34,77g					
2º	Filete de merluza a la meunière con brócoli	6,07mg					
P	Fruta	117,83g					39,73g
	Chips de boniato al horno Revuelto de verduras /Fruta						
5	Lechuga, tomate y espárragos	772,12					
1º	Crema de zanahoria y hortalizas con leche de coco	35,73g					
2º	Pollo al horno con patatas panadera	4,12mg					
P	Lácteo	54,57g					44,23g
	Tosta de hummus Pescado blanco /Fruta						
6	Festivo						
7	Festivo						
8	Festivo						
11	Lechuga, tomate, zanahoria y queso	858,49					
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	33,44g					
2º	Boquerones enharinados con judías verdes	4,41mg					
P	Fruta	96,62g					37,52g
	Menestra salteada Carne magra de cerdo /Fruta						
12	Ensalada con fruta	904,81					
1º	Fabada asturiana	46,59g					
2º	Pechugas de pollo a la miel con patatas a lo pobre	59,04mg					
P	Fruta	91,94g					38,98g
	Crema de nabo y patata Pescado al papillote /Fruta						
13	Ensalada fresca ecológica	869,04					
1º	Macarrones a la italiana gratinados	48,14g					
2º	Merluza a la marinera con mejillones	6,12mg					
P	Yogur Artesano	118,75g					40,41g
	Brócoli al vapor Tortilla de cebolla /Fruta						
14	Ensalada fresca ecológica	808,09					
1º	Sopa de cocido	48,44g					
2º	Cocido completo	9,67mg					
P	Fruta	121,74g					25,94g
	Parrillada de verduras Hamburguesa de merluza /Fruta						
15	Hummus de garbanzos con nachos	944,77					
1º	Ensalada completa con atún y huevo	42,49g					
2º	Arroz rossejat	11,13mg					
P	Fruta ECO	123,51g					35,51g
	Champiñones gratinados Sandwich vegetal /Fruta						
18	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	890,94					
1º	Lentejas pardinas estofadas	44,73g					
2º	Huevos rellenos con bechamel	10,34mg					
P	Fruta	90,73g					38,85g
	Verduras salteadas con pasta Pescado al limón /Fruta						
19	Lechugas, tomate y olivas	828,19					
1º	Arroz (acelgas y patata) ECO	27,98g					
2º	Crunch de salmón con verduras thai	5,01mg					
P	Fruta	100,44g					35,48g
	Wok de verduras Carne de ave /Fruta						
20	Ensalada fresca ecológica	885,76					
1º	Hervido valenciano (Infantil: Puré de hervido)	31,76g					
2º	Goulash de magro con cous cous	5,95mg					
P	Gelatina de sabores	102,66g					41,58g
	Berenjena gratinada al horno Croquetas caseras de pescado /Fruta						
21	Ensalada fresca ecológica	783,87					
1º	Fideuà de verduras y setas de cardo	28,55g					
2º	Bacalao con muselina de ajo	5,34mg					
P	Fruta ECO	136,07g					33,18g
	Escalivada Huevo /Fruta						
22	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD						