

COLEGIO MARÍA YOCASTA

usuario: Maria_Yocasta
contraseña: 274_Maria_Yocasta

Enero - 2024

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 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.

	E	1º	2º	P	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
8	Ensalada de verduras de temporada	Hélices a la napolitana	Rodaja de merluza con judías verdes	Fruta	876,72	35,59g	261,87mg	5,13mg	134,74g	43,33g
				Chips de boniato al horno						
				Carne de ave /Fruta						
9	Ensalada de verduras de temporada	Lentejas con verduras	Tortilla de patata con pisto	Fruta	875,39	39,89g	192,80mg	11,05mg	109,80g	31,27g
				Calabacín a la plancha						
				Pescado blanco /Fruta						
10	Ensalada con fruta	Quesadilla de jamón y queso	Arroz con acelgas	Yogur Artesano	844,72	35,01g	469,15mg	6,19mg	113,01g	27,35g
				Menestra salteada						
				Carne magra de cerdo /Fruta						
11	Ensalada de verduras de temporada	Sopa de lluvia con verduras ecológicas	Pollo rustido con bresa con patatas a pobre	Fruta	949,13	63,32g	140,76mg	105,26mg	63,93g	53,58g
				Zanahoria aliñada con guisantes						
				Pescado al limón /Fruta						
12	Ensalada fresca ecológica	Garbanzos con espinacas P/ECO	Lomo a la naranja con champiñones	Fruta ECO	836,52	36,11g	262,96mg	12,30mg	99,31g	43,89g
				Crema de zanahoria						
				Huevo /Fruta						
15	Ensalada de verduras de temporada	Crema de guisantes y manzana	Longanizas con tomate	Fruta	823,32	18,12g	120,69mg	4,79mg	74,32g	51,30g
				Verduras salteadas con pasta						
				Pescado al papillote /Fruta						
16	Ensalada con fruta	Calamares enharinados caseros con salsa tártara	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	Fruta	998,18	33,04g	203,20mg	6,21mg	101,26g	51,15g
				Brochetas de verduras						
				Sandwich vegetal /Fruta						
17	Ensalada de col	Macarrones a la carbonara	Huevos con bechamel	Lácteo	977,97	36,59g	611,46mg	4,67mg	102,26g	48,06g
				Patatas al gratén						
				Carne blanca /Fruta						
18	Ensalada fresca ecológica	Alubias blancas con verduras - P/ECO	Panini vegetal gratinado con queso	Fruta ECO	842,44	36,52g	669,12mg	8,15mg	111,04g	29,31g
				Tabulé de couscous						
				Hamburguesa de lentejas /Fruta						
19	SEMANA DE LA CROQUETA	Croquetas caseras	Sopa de pescado con mejillones	Alitas de pollo a la bbq con patatas	788,05	40,77g	120,92mg	5,36mg	93,15g	35,62g
				Fruta						
				Wok de verduras						
				Pescado azul /Fruta						
22	Ensalada de verduras de temporada	Lentejas estofadas con arroz blanco	Bacalao a la vizcaína	Fruta	765,88	34,40g	204,36mg	8,91mg	102,83g	24,04g
				Menestra salteada						
				Pescado blanco /Fruta						
23	Ensalada de verduras de temporada	Guisado de patatas con costillas	Tortilla de patata con tosta de queso	Fruta	983,01	26,64g	137,00mg	6,17mg	109,87g	46,70g
				Calabacín a la plancha						
				Carne magra de cerdo /Fruta						
24	Ensalada con fruta	Crema de legumbres con tostones	Albóndigas en salsa con cous cous	Gelatina de sabores	785,09	24,46g	176,58mg	6,45mg	115,35g	28,18g
				Mazorca de maíz con sal						
				Pescado al limón /Fruta						
25	Ensalada fresca ecológica	Sopa de cocido con verduras ECO	Merluza al horno con patatas	Fruta ECO	586,40	36,24g	187,36mg	7,40mg	72,76g	21,28g
				Escalivada						
				Albóndigas vegetales /Fruta						
26	Hummus de garbanzos	Paella de verduras	Gallo San Pedro a la meuniere con brócoli	Fruta	746,14	24,43g	232,71mg	6,62mg	112,82g	21,92g
				Hervido valenciano						
				Carne de ave /Fruta						
29	Ensalada de verduras de temporada	Caracolas a la aragonesa (chorizo, tomate, queso)	Merluza en salsa mery con zanahoria vichy	Fruta	836,18	31,76g	283,04mg	5,92mg	117,83g	45,09g
				Crema de verduras						
				Tortilla de cebolla /Fruta						
30	Ensalada de verduras de temporada	Garbanzos estofados con verduras	Pollo al ajo con patatas asadas tex-mex	Fruta	866,23	39,09g	247,37mg	10,29mg	106,89g	32,03g
				Espárragos con jamón						
				Pescado azul /Fruta						
31	Chips de remolacha	Arroz con sepia y coliflor	Tortilla de calabacín con tomate concassé	Lácteo	842,50	27,33g	269,73mg	4,95mg	77,20g	47,40g
				Champiñones gratinados						
				Carne blanca /Fruta						