

Colegio María Yocasta

usuário: maria_yocasta
 contraseña: 1206_maria_yocasta

Octubre - 2024

FRUITES DE TEMPORADA:

Pera, Poma
 Banana, Kiwi
 Persimon

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1206

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 932,46 PROT 40,25g CA 350,17mg FE 6,62mg HDC 95,80g LIP 43,12g</p> <p>1º Ous farcits amb beixamel</p> <p>2º Arròs de tador (secret, bolets i carabassa)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Tosta d'hummus /Fruita</p> | <p>2</p> <p>E Amanida fresca ecològica 925,78 PROT 43,73g CA 365,50mg FE 11,29mg HDC 111,57g LIP 45,27g</p> <p>1º Crema festival de llegums amb cruïent de blat</p> <p>2º Llomello a la planxa amb pimentó italià</p> <p>P Lacti</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 782,92 PROT 36,67g CA 252,88mg FE 4,27mg HDC 72,43g LIP 39,18g</p> <p>1º Canelons gratinats amb beixamel</p> <p>2º Gallineta a la marinera</p> <p>P Fruita</p> <p>S Sopa minestrone Remenat de pèsols amb pernil /Fruita</p> | <p>4</p> <p>E DIA DELS ANIMALS Amanida fresca ecològica 817,88 PROT 31,80g CA 212,35mg FE 9,64mg HDC 123,37g LIP 23,14g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO</p> <p>2º Pepito valencià casolà</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Bullit valencià Curri de pollastre i carlota /Fruita</p> | |
| <p>7</p> <p>E DIA VERD Amanida de verdures de temporada 898,54 PROT 31,90g CA 454,75mg FE 7,70mg HDC 108,82g LIP 37,80g</p> <p>1º Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge</p> <p>2º Truita paisana amb pa, oli i pebre roig</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la planxa Carn d'au /Fruita</p> | <p>8</p> <p>E Amanida fresca ecològica 774,77 PROT 40,79g CA 125,13mg FE 5,63mg HDC 100,61g LIP 34,05g</p> <p>1º Sopa d'au amb verdures ecològiques</p> <p>2º Pollastre rostit amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Xampinyons gratinats Peix blau /Fruita</p> | <p>9</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> | <p>10</p> <p>E Hummus de cigrons amb bastons 813,41 PROT 31,58g CA 135,43mg FE 5,42mg HDC 105,92g LIP 28,98g</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Abadeget arrebossat amb amanida</p> <p>P Gelatina de sabors</p> <p>S Bròquil al vapor Carn blanca magra /Fruita</p> | <p>11</p> <p>E Amanida fresca ecològica 800,42 PROT 37,03g CA 252,66mg FE 10,26mg HDC 120,16g LIP 22,03g</p> <p>1º Cigrons amb verdures</p> <p>2º Rellom de porc en salsa amb cous cous</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Wok de verdures Peix a la llima /Fruita</p> |
| <p>14</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 789,59 PROT 30,98g CA 462,79mg FE 4,70mg HDC 60,86g LIP 47,73g</p> <p>1º Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega</p> <p>2º Llonganisses amb samfaina</p> <p>P Fruita</p> <p>S Taboule de couscous Peix a la llima /Fruita</p> | <p>15</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica 779,99 PROT 27,23g CA 217,38mg FE 9,62mg HDC 117,70g LIP 22,95g</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO</p> <p>2º Truita de creïlla amb carabasseta a la planxa</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Crema de porro "Fajita" casolana /Fruita</p> | <p>16</p> <p>E Amanida amb fruita 764,97 PROT 35,51g CA 391,83mg FE 4,75mg HDC 115,36g LIP 32,10g</p> <p>1º Pasta a la italiana</p> <p>2º Rodanxa de lluç amb bajoquetes</p> <p>P Lacti</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn blanca /Fruita</p> | <p>17</p> <p>E Amanida fresca ecològica 747,60 PROT 44,22g CA 204,83mg FE 9,05mg HDC 93,07g LIP 22,89g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO</p> <p>2º Pit de pollastre a la crema amb xampinyons</p> <p>P Fruita</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix al papillote /Fruita</p> | <p>18</p> <p>E Hummus d'albergínia amb rosquilletes 914,38 PROT 37,77g CA 307,57mg FE 10,04mg HDC 126,45g LIP 28,47g</p> <p>1º Amanida completa amb pernil cuit i formatge fresc</p> <p>2º Arròs del senyoret</p> <p>P Fruita</p> <p>S Verdutres estofades amb pollastre Ous al plat /Fruita</p> |
| <p>21</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 787,90 PROT 29,97g CA 169,02mg FE 6,09mg HDC 97,63g LIP 31,34g</p> <p>1º Bullit valencià (Infantil: Puré de bullit)</p> <p>2º Goulash de magre amb arròs pilaf</p> <p>P Fruita</p> <p>S Panolla amb sal Peix blau /Fruita</p> | <p>22</p> <p>E Amanida amb fruita 796,47 PROT 28,89g CA 226,05mg FE 6,73mg HDC 109,66g LIP 27,36g</p> <p>1º Macarrons integrals genovesa (xampinyó, bacon, tomaca)</p> <p>2º Bacallà lactonesa amb carlota al vapor</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Truita de ceba /Fruita</p> | <p>23</p> <p>E Amanida fresca ecològica 839,07 PROT 59,97g CA 353,93mg FE 9,41mg HDC 94,22g LIP 35,45g</p> <p>1º Sopa d'olla</p> <p>2º Bullit complet (carn, cigrons, creïlla, verdures) amb pilota</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Bajoqueta saltejada Peix blanc /Fruita</p> | <p>24</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 929,05 PROT 30,20g CA 221,84mg FE 7,11mg HDC 88,07g LIP 50,60g</p> <p>1º Arròs amb bledes</p> <p>2º Calamars andalusa (arrebossat casolà) amb salsa tàrtara</p> <p>P Fruita</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 821,65 PROT 38,23g CA 185,30mg FE 10,83mg HDC 84,89g LIP 36,61g</p> <p>1º Llentilles pardines estofades P/ECO</p> <p>2º Ous a l'forn amb samfaina</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Lasanya de carabasseta /Fruita</p> |
| <p>28</p> <p>E Amanida amb fruita 780,99 PROT 24,95g CA 195,94mg FE 4,67mg HDC 128,61g LIP 19,34g</p> <p>1º Crema de carabassa i moniato torrat P/ECO amb tostons</p> <p>2º Mandonguilles vegetals a la jardineria</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tomata amb tonyina, ou dur i olives Remenat d'alls tendres /Fruita</p> | <p>29</p> <p>E Amanida fresca ecològica 796,04 PROT 39,29g CA 226,10mg FE 9,98mg HDC 99,03g LIP 27,65g</p> <p>1º Potatge de cigrons amb espinacs</p> <p>2º Aletes de pollastre amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita</p> | <p>30</p> <p>E DIA VERD Hummus de cigrons con nachos 848,92 PROT 47,62g CA 206,79mg FE 13,38mg HDC 140,47g LIP 35,58g</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro</p> <p>2º Truita francesa amb amanida</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Couscous amb carabasseta i ceba Carn blanca /Fruita</p> | <p>31</p> <p>E HALLOWEEN Torrada de Frankenstein (Torrada de guacamole) 976,72 PROT 31,23g CA 125,03mg FE 5,67mg HDC 122,47g LIP 49,77g</p> <p>1º Arròs negre</p> <p>2º Carn de zombi amb sang (Escalopa amb tomaca)</p> <p>P Taüt de xocolata</p> <p>S Tajin de Verdures Peix al papillote /Fruita</p> | <p>32</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> |

Colegio María Yocasta

usuario: maria_yocasta
contraseña: 1206_maria_yocasta

Octubre - 2024

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Manzana
Banana, Kiwi
Persimon

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.

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>1</p> <p>E Ensalada con fruta</p> <p>1º Huevos rellenos con bechamel</p> <p>2º Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza)</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 932,46 PROT 40,25g CA 350,17mg FE 6,62mg HDC 95,80g LIP 43,12g</p> <p>Judías verdes salteadas Tosta de hummus /Fruta</p> | <p>2</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Crema festival de legumbres con crujiente de trigo</p> <p>2º Lomo de cerdo a la plancha con pimiento italiano</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 925,78 PROT 43,73g CA 365,50mg FE 11,29mg HDC 111,57g LIP 45,27g</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta</p> | <p>3</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Canelones gratinados con bechamel</p> <p>2º Gallineta a la marinera</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 782,92 PROT 36,67g CA 252,88mg FE 4,27mg HDC 72,43g LIP 39,18g</p> <p>Sopa minestrone Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p> | <p>4</p> <p>E DÍA DE LOS ANIMALES Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>2º Pepito valenciano casero</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 817,88 PROT 31,80g CA 212,35mg FE 9,64mg HDC 123,37g LIP 23,14g</p> <p>Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p> | |
| <p>7</p> <p>E DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Espaguetis integrales a la napolitana con queso</p> <p>2º Tortilla paisana con pan, aceite y pimentón</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 898,54 PROT 31,90g CA 454,75mg FE 7,70mg HDC 108,82g LIP 37,80g</p> <p>Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</p> | <p>8</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Sopa de ave con verduras ecológicas</p> <p>2º Pollo rustido con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 774,77 PROT 40,79g CA 125,13mg FE 5,63mg HDC 100,61g LIP 34,05g</p> <p>Champiñones gratinados Pescado azul /Fruta</p> | <p>9</p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> | <p>10</p> <p>E Hummus de garbanzos con picos</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Bacaladilla rebozada con ensalada</p> <p>P Gelatina de sabores</p> <p>KCAL 813,41 PROT 31,58g CA 135,43mg FE 5,42mg HDC 105,92g LIP 28,98g</p> <p>Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta</p> | <p>11</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Garbanzos con verduras</p> <p>2º Solomillo de cerdo en salsa con cous cous</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 800,42 PROT 37,03g CA 252,66mg FE 10,26mg HDC 120,16g LIP 22,03g</p> <p>Wok de verduras Pescado al limón /Fruta</p> |
| <p>14</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Crema de guisantes y mozzarella con aceite de albahaca</p> <p>2º Longanizas con "samfaina"</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 789,59 PROT 30,98g CA 462,79mg FE 4,70mg HDC 60,86g LIP 47,73g</p> <p>Tabulé de couscous Pescado al limón /Fruta</p> | <p>15</p> <p>E DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO</p> <p>2º Tortilla de patata con calabacín a la plancha</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 779,99 PROT 27,23g CA 217,38mg FE 9,62mg HDC 117,70g LIP 22,95g</p> <p>Crema de puerros Fajita casera /Fruta</p> | <p>16</p> <p>E Ensalada con fruta</p> <p>1º Caracolas a la italiana</p> <p>2º Rodaja de merluza con judías verdes</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 764,97 PROT 35,51g CA 391,83mg FE 4,75mg HDC 115,36g LIP 32,10g</p> <p>Chips de boniato al horno Carne blanca /Fruta</p> | <p>17</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>2º Pechuga pollo a la crema con champiñones</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 747,60 PROT 44,22g CA 204,83mg FE 9,05mg HDC 93,07g LIP 22,89g</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al papillote /Fruta</p> | <p>18</p> <p>E Hummus de berenjena con rosquilletas</p> <p>1º Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco</p> <p>2º Arroz del senyoret</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 914,38 PROT 37,77g CA 307,57mg FE 10,04mg HDC 126,45g LIP 28,47g</p> <p>Verduras estofadas con pollo Huevos al plato /Fruta</p> |
| <p>21</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Hervido valenciano (Infantil: Puré de hervido)</p> <p>2º Goulash de magro con arroz pilaf</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 787,90 PROT 29,97g CA 169,02mg FE 6,09mg HDC 97,63g LIP 31,34g</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado azul /Fruta</p> | <p>22</p> <p>E Ensalada con fruta</p> <p>1º Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate)</p> <p>2º Bacalao lactonesa con zanahoria al vapor</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 796,47 PROT 28,89g CA 226,05mg FE 6,73mg HDC 109,66g LIP 27,36g</p> <p>Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p> | <p>23</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Sopa de cocido</p> <p>2º Cocido completo (carne, garbanzos, patata, verduras) con pelota</p> <p>P Yogur Artesano</p> <p>KCAL 839,07 PROT 59,97g CA 353,93mg FE 9,41mg HDC 94,22g LIP 35,45g</p> <p>Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta</p> | <p>24</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Arroz con acelgas</p> <p>2º Calamares andaluza (rebozado casero) con salsa tártara</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 929,05 PROT 30,20g CA 221,84mg FE 7,11mg HDC 88,07g LIP 50,60g</p> <p>Crema de berenjena y queso crema Carne magra de cerdo /Fruta</p> | <p>25</p> <p>E DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Lentejas pardinas estofadas P/ECO</p> <p>2º Huevos al horno con pisto</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 821,65 PROT 38,23g CA 185,30mg FE 10,83mg HDC 84,89g LIP 36,61g</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Lasaña de calabacín /Fruta</p> |
| <p>28</p> <p>E Ensalada con fruta</p> <p>1º Crema de calabaza y boniato asado P/ECO con tostones</p> <p>2º Albóndigas vegetales a la jardinera</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 780,99 PROT 24,95g CA 195,94mg FE 4,67mg HDC 128,61g LIP 19,34g</p> <p>Tomate con atún, huevo duro y olivas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p> | <p>29</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>2º Alitas de pollo con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 796,04 PROT 39,29g CA 226,10mg FE 9,98mg HDC 99,03g LIP 27,65g</p> <p>Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta</p> | <p>30</p> <p>E DÍA VERDE Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro</p> <p>2º Tortilla francesa con ensalada</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 848,92 PROT 47,62g CA 206,79mg FE 13,38mg HDC 140,47g LIP 35,58g</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Carne blanca /Fruta</p> | <p>31</p> <p>E HALLOWEEN Tosta de Frankenstein (Tosta de guacamole)</p> <p>1º Arroz negro</p> <p>2º Carne de zombi con sangre (Escalope con tomate)</p> <p>P Atauá de chocolate</p> <p>KCAL 976,72 PROT 31,23g CA 125,03mg FE 5,67mg HDC 122,47g LIP 49,77g</p> <p>Tajín de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p> | <p>32</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> |