

## Colegio María Yocasta

usuário: maria\_yocasta

contraseña: 1206\_maria\_yocasta

Gener - 2025

### FRUITES DE TEMPORADA:

- Banana, Poma
- Pera, Persimon
- Mandarina

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.

Menú	1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31	
<b>Menú 1</b>	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	E 1º 2º P	
<b>Menú 2</b>	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Amanida fresca de temporada amb escarola Macarrons integrals amb tonyina i tomaca Suprema de lluç amb bròquil Fruita	Amanida fresca ecològica Crema de verdures de temporada amb tostons integrals Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex' Lacti	Hummus de cigrons i tomaca seca amb pics de pa Arròs de secret y bolets Mandonguilles en salsa Fruita	<b>DIA VERD</b> Amanida fresca ecològica Llenties a l'hortolana P/ECO Truita d'espinacs amb formatge fresc Fruita ECO	<b>DIA VERD</b> Amanida fresca de temporada amb fruita Crema dubarry (coliflor i fesols) amb tostons integrals Truita de creïlla amb formatge fresc Fruita	Amanida fresca de temporada amb batavia Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara Fideuà de verdures, bolets i soja Fruita	Amanida fresca ecològica Cigrons amb hortalisses Llomello a la taronja amb cous cous Lacti	<b>DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA</b> Croquetes casolans Sopa d'olla amb verdures ecològiques Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles Fruita ECO	Amanida fresca ecològica Arròs a la cubana (tomaca i ou) Filet de lluç planxa amb carlota al vapor Fruita	Amanida de col Espaguetis integrals bolonyesa Bacallà lactonesa Fruita	Amanida de verdures de temporada Fesols blancs amb carabassa i carlota Pit de pollastre a la crema amb creïlles Fruita ECO	Amanida fresca ecològica Arròs amb bledes Llucet enfarinat en maionesa de cítrics Iogurt Artesà	Amanida fresca ecològica Sopa d'olla amb verdures ECO Putxero Fruita ECO	<b>DIA VERD</b> Xips de remolatxa Olleta alacantina (llegums, verdura, arròs, creïlla) Truita de formatge amb amanida Fruita	Cous cous amb especies Carn d'au /Fruita	Amanida de verdures de temporada Espaguetis integrals bolonyesa Goulash de magre amb arròs pilaf Fruita	Amanida fresca ecològica Crema festival de llegums P/ECO Truita de creïlla amb samfaina Fruita	Amanida de verdures de temporada Caragols de mar a la napolitana Crunch de tonyina amb verdures thai Gelatina de sabors	Amanida fresca ecològica Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado PIZZERO Fruita	Hummus de cigrons Ous farcits amb beixamel Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp Fruita ECO
<b>Menú 3</b>	Escalivada Carn d'au /Fruita	Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita	Torrada de verdures gratinades Carn blanca /Fruita	Xips de moniato al forn Peix blanc /Fruita	Verdures estofades amb pollastre Peix blanc /Fruita	Graellada de verdures Carn blanca magra /Fruita	Wok de verdures Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita	Tosta d'hummus Peix blau /Fruita	Albergínia gratinada al forn Carn roja magra /Fruita	Espinacs saltejats Carn blanca /Fruita	Carabasseta a la planxa Peix a la llima /Fruita	Carabasseta a la planxa Carn blanca magra /Fruita	Minestra saltejada Ou /Fruita	Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita	Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita	Torrada de verdures gratinades Carn blanca /Fruita	Xips de moniato al forn Peix blanc /Fruita	Panolla amb sal Remenat d'alls tendres /Fruita	Escalivada Carn d'au /Fruita	Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita	Torrada de verdures gratinades Carn blanca /Fruita	Xips de moniato al forn Peix blanc /Fruita	Panolla amb sal Remenat d'alls tendres /Fruita	

## Colegio María Yocasta

usuario: maria\_yocasta  
contraseña: 1206\_maria\_yocasta

Enero - 2025

### FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana  
Pera, 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.

Menú	Comida	Postre	Fruta	Fruta ECO	Fruta Local	Fruta Km0
1	Festivo					
2	Festivo					
3	Festivo					
6	Festivo					
7	Ensalada fresca de temporada con escarola	Macarrones integrales con atún y tomate	Suprema de merluza con brócoli	Fruta	Calabacín a la plancha	Carne blanca magra /Fruta
8	Ensalada fresca ecológica	Crema de verduras de temporada con tostones integrales	Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	Lácteo	Brochetas de verduras	Pescado al limón /Fruta
9	Hummus de garbanzos y tomate seco con picos de pan	Arroz de secreto y calabaza	Albóndigas en salsa	Fruta	Guisantes con cebolla y jamón	Carne de ave /Fruta
10	<b>DÍA VERDE</b> Ensalada fresca ecológica	Lentejas a la hortelana P/ECO	Tortilla de espinacas con queso fresco	Fruta ECO	Menestra salteada	Huevo /Fruta
13	<b>DÍA VERDE</b> Ensalada fresca de temporada con fruta	Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones integrales	Tortilla de patata con queso fresco	Fruta	Verduras estofadas con pollo	Pescado blanco /Fruta
14	Ensalada fresca de temporada con batavia	Calamares enharinados caseros con salsa tártara	Fideua de verduras, setas y soja	Fruta	Parrillada de verduras	Carne blanca magra /Fruta
15	Ensalada fresca ecológica	Garbanzos con hortalizas	Lomo a la naranja con cous cous	Lácteo	Wok de verduras	Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta
16	<b>DÍA MUNDIAL DE LA CROQUETA</b> Croquetas caseras	Sopa de puchero con verduras ecológicas	Alitas de pollo a la bbq con patatas	Fruta ECO	Tosta de hummus	Pescado azul /Fruta
17	Ensalada fresca ecológica	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	Filete de merluza plancha con zanahoria fresca al vapor	Fruta	Berenjena gratinada al horno	Carne roja magra /Fruta
20	Ensalada de col	Espaguetis integrales boloñesa	Bacalao lactonesa	Fruta	Cous cous con especias	Carne de ave /Fruta
21	Ensalada de verduras de temporada	Alubias blancas con calabaza y zanahoria	Pechuga pollo a la crema con patatas	Fruta ECO	Sopa juliana	Pescado blanco /Fruta
22	Ensalada fresca ecológica	Arroz con acelgas	Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos	Yogur Artesano	Patatas cocidas	Huevo /Fruta
23	Ensalada fresca ecológica	Sopa de cocido con verduras ECO	Cocido completo	Fruta ECO	Calabacín a la plancha	Pescado al limón /Fruta
24	<b>DÍA VERDE</b> Chips de remolacha	Olleta alicantina (legumbres, verdura, arroz, patata)	Tortilla de queso con ensalada	Fruta	Espinacas salteadas	Carne blanca /Fruta
27	<b>DÍA VERDE</b> Ensalada de verduras de temporada	Lentejas estofadas con verduras de temporada	Goulash de magro con arroz pilaf	Fruta	Escalivada	Carne de ave /Fruta
28	Ensalada fresca ecológica	Crema festival de legumbres P/ECO	Tortilla de patata con pisto	Fruta	Verduras salteadas con arroz	Pescado blanco /Fruta
29	Ensalada de verduras de temporada	Caracolas a la napolitana	Crunch de atún con verduras thai	Gelatina de sabores	Tosta de verduras gratinadas	Carne blanca /Fruta
30	Ensalada fresca ecológica	Guisado de patatas y verduras de temporada con majado	PIZZERO	Fruta	Chips de boniato al horno	Pescado blanco /Fruta
31	Hummus de garbanzos	Huevos rellenos con bechamel	Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo	Fruta ECO	Mazorca de maíz con sal	Revuelto de ajos tiernos /Fruta