

CEIP PIO XII

pio_xii
367_pio_xii

Maig - 2023 MENU CATERING PIO XXII

FRUITES DE TEMPORADA:

pera, poma
banana, taronja
kiwi, maduixa

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1323

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1ª 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 Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL 880,46 PROT 20,29g CA 186,26mg FE 6,68mg HDC 83,10g LIP 51,85g</p>	<p>2</p> <p>E Fulles verdes, olives, dacsa, carlota i panses</p> <p>1º Potatge vegetal de cigrons</p> <p>2º Llàgrimes de pollastre amb dacsa saltejada</p> <p>P Fruita</p> <p>S Couscous amb carabasseta i ceba Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL 880,46 PROT 20,29g CA 186,26mg FE 6,68mg HDC 83,10g LIP 51,85g</p>	<p>3</p> <p>E Amanida de verdures de temporada</p> <p>1º Arròs de secret y bolets</p> <p>2º Luç a la marinera amb clòtxines</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bullit de verdures Titot a tacs amb carabasseta /Fruita</p> <p>KCAL 836,26 PROT 38,61g CA 189,19mg FE 5,78mg HDC 112,98g LIP 25,77g</p>	<p>4</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa de fideus</p> <p>2º Truita de creïlles amb pernil serrà (infantil: pernil dolç)</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Panolla amb sal Hamburguesa de llegums /Fruita</p> <p>KCAL 841,96 PROT 35,50g CA 301,95mg FE 7,12mg HDC 83,01g LIP 46,86g</p>	<p>5</p> <p>E Tomaca i formatge tendre</p> <p>1º Amanida primaveral (creïlla, vegetals, dacsa, tonyina i olives) /Inf.Crema de bullit</p> <p>2º Goulash de magre amb cous cous</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Torrada de verdures gratinades Ous al plat /Fruita</p> <p>KCAL 926,19 PROT 38,68g CA 238,82mg FE 5,60mg HDC 101,50g LIP 43,42g</p>
<p>8</p> <p>E Fulles verdes, tomaca, olives i verat</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana</p> <p>2º Truita francesa amb formatge</p> <p>P Fruita</p> <p>S Creïlles cuites Sandvitx vegetal /Fruita</p> <p>KCAL 882,89 PROT 54,23g CA 386,04mg FE 10,40mg HDC 67,26g LIP 44,20g</p>	<p>9</p> <p>E Hummus de cigrons amb nachos</p> <p>1º Ensalada de pasta, vegetals i tonyina (Infantil: Pasta italiana)</p> <p>2º Abadejo a la biscaina</p> <p>P Fruita</p> <p>S Xampinyons gratinats Carn roja magra /Fruita</p> <p>KCAL 860,01 PROT 49,78g CA 232,75mg FE 11,70mg HDC 130,90g LIP 33,76g</p>	<p>10</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema de verdures de temporada amb tostons</p> <p>2º Pollastre rostit (Infantil: Pollastre desossat) amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida de tomata i allvocat Peix a la llima Fruita</p> <p>KCAL 748,30 PROT 34,74g CA 117,53mg FE 5,30mg HDC 84,22g LIP 29,90g</p>	<p>11</p> <p>E Gaspatxo andalús</p> <p>1º Capritx de calamar amb amanida</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>P Lacti</p> <p>S Panolla amb sal Truita de verdura /Fruita</p> <p>KCAL 824,36 PROT 29,27g CA 284,54mg FE 6,13mg HDC 104,18g LIP 32,61g</p>	<p>12</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Fesols amb verdures ecològiques - P/ECO</p> <p>2º Pizza mixta (tomata, xampinyons, pernil dolç i formatge)</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Carxofes saltejades Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL 861,20 PROT 29,55g CA 249,70mg FE 7,26mg HDC 116,61g LIP 31,29g</p>
<p>15</p> <p>E Encisam, tomaca, dacsa, carlota i espàrrecs</p> <p>1º Macarrons integrals bolonyesa</p> <p>2º Gallineta a la planxa amb pèsols</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL 774,16 PROT 38,39g CA 222,48mg FE 7,18mg HDC 118,36g LIP 32,90g</p>	<p>16</p> <p>E Amanida de quinoa i vegetals</p> <p>1º Crema festival de llegums</p> <p>2º Cordon bleu amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tajin de Verdures Peix al papillote /Fruita</p> <p>KCAL 854,01 PROT 29,83g CA 212,37mg FE 9,17mg HDC 110,80g LIP 32,40g</p>	<p>17</p> <p>E Encisam, espinacs, tomaca i formatge</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Salmó al fenoll amb carlota duo</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Verdurites estofades amb pollastre Crepe de verdures /Fruita</p> <p>KCAL 929,82 PROT 34,79g CA 197,35mg FE 5,49mg HDC 114,61g LIP 37,52g</p>	<p>18</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb verdures P/ECO</p> <p>2º Llonganisses amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba)</p> <p>P Iogurt natural valencià</p> <p>S Carlota adobada amb pèsols Luç a la marinera /Fruita</p> <p>KCAL 825,25 PROT 32,75g CA 418,86mg FE 10,15mg HDC 90,57g LIP 36,64g</p>	<p>19</p> <p>E Tomaca i formatge tendre</p> <p>1º Entremesos variats</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tosta d'hummus Titot a tacs amb carabasseta /Fruita</p> <p>KCAL 875,62 PROT 50,51g CA 416,12mg FE 4,94mg HDC 80,12g LIP 38,79g</p>
<p>22</p> <p>E Fulles verdes, tomaca, dacsa, carlota i soja</p> <p>1º Llentilles amb verdures</p> <p>2º Truita de carabasseta i creïlla amb formatge</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de verdures "Fajita" casolana /Fruita</p> <p>KCAL 922,29 PROT 49,54g CA 405,55mg FE 11,25mg HDC 115,14g LIP 29,93g</p>	<p>23</p> <p>E Canonges, blat de moro, enciam, carabasseta i tomaca</p> <p>1º Canelons de pollastre (Infantil: Pasta italiana)</p> <p>2º Luç a la provençal</p> <p>P Fruita</p> <p>S Sopa de verdures Carn roja magra /Fruita</p> <p>KCAL 765,87 PROT 36,23g CA 245,28mg FE 3,04mg HDC 73,17g LIP 37,51g</p>	<p>24</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Fesols amb verdures</p> <p>2º Hamburguesa completa (Infantil: Hamburguesa planxa) amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de verdures Llobarro a la sal /Fruita</p> <p>KCAL 877,64 PROT 27,52g CA 281,21mg FE 8,06mg HDC 130,77g LIP 27,26g</p>	<p>25</p> <p>E Amanida amb fruita</p> <p>1º Arròs tres delícies</p> <p>2º Mandonguilles de peix a la portuguesa</p> <p>P Lacti</p> <p>S Bajoqueta saltejada Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL 834,84 PROT 29,46g CA 337,33mg FE 4,32mg HDC 94,80g LIP 37,72g</p>	<p>26</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa d'olla (vedella, porc, au) amb verdures ECO</p> <p>2º Pollastre rostit (Infantil: Pollastre desossat) amb creïlles al pebre</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Gaspatxo Llenguado amb espàrrecs /Fruita</p> <p>KCAL 925,85 PROT 51,71g CA 161,74mg FE 8,78mg HDC 102,54g LIP 38,17g</p>
<p>29</p> <p>E Fulles verdes, tomaca, dacsa, carlota i soja</p> <p>1º Llacets al pomodoro amb alfàbega fresca</p> <p>2º Bacallà a la basca</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL 732,15 PROT 27,81g CA 150,02mg FE 5,37mg HDC 115,70g LIP 32,03g</p>	<p>30</p> <p>E Ensalada de fulles verdes, tomaca, dacsa, carlota i carabasseta</p> <p>1º Llentilles estofades (carn magra, xoriço, creïlla, ceba, carlota)</p> <p>2º Llom al curri amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Graellada de verdures Salmó al papillote /Fruita</p> <p>KCAL 911,30 PROT 43,99g CA 122,74mg FE 9,71mg HDC 88,63g LIP 54,27g</p>	<p>31</p> <p>E Gaspatxo andalús</p> <p>1º Entremesos i frivolitats (Infantil: York amb formatge)</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Gelat</p> <p>S Espinacs amb beixamel Ou /Fruita</p> <p>KCAL 954,64 PROT 46,98g CA 369,64mg FE 5,09mg HDC 95,72g LIP 43,06g</p>		

CEIP PIO XII

pio_xii
367_pio_xii

Mayo - 2023 MENU CATERING PIO XXII

FRUTAS DE TEMPORADA:

pera, manzana
banana, naranja
kiwi, fresón

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1323

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 Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 880,46 PROT 20,29g CA 20,29g FE 186,26mg HDC 6,68mg LIP 83,10g LIP 51,85g</p> <p>Fruta</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Pescado azul /Fruta</p>	<p>2</p> <p>E Hojas verdes, olivas, maíz, zanahoria y pasas</p> <p>1º Potaje vegetal de garbanzos</p> <p>2º Lágrimas de pollo con maíz salteado</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 880,46 PROT 20,29g CA 20,29g FE 186,26mg HDC 6,68mg LIP 83,10g LIP 51,85g</p> <p>Fruta</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Pescado azul /Fruta</p>	<p>3</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Arroz de secreto y calabaza</p> <p>2º Merluza a la marinera con mejillones</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 836,26 PROT 38,61g CA 38,61g FE 189,19mg HDC 5,78mg LIP 112,98g LIP 25,77g</p> <p>Fruta</p> <p>Hervido de verduras Pavo a tacos con calabacín /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Sopa de fideos</p> <p>2º Tortilla de patata con jamón serrano (infantil: jamón york)</p> <p>P Yogur Artesano</p> <p>Mazorca de maíz con sal Hamburguesa de legumbres /Fruta</p> <p>KCAL 841,96 PROT 35,50g CA 35,50g FE 301,95mg HDC 7,12mg LIP 83,01g LIP 46,86g</p> <p>Fruta</p> <p>Mazorca de maíz con sal Hamburguesa de legumbres /Fruta</p>	<p>5</p> <p>E Tomate y queso fresco</p> <p>1º Ensalada Primavera (patata, vegetales, maíz, atún, aceitunas) /Inf.Puré de hervido</p> <p>2º Goulash de magro con cous cous</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 926,19 PROT 38,68g CA 38,68g FE 238,82mg HDC 5,60mg LIP 101,50g LIP 43,42g</p> <p>Fruta</p> <p>Tosta de verduras gratinadas Huevos al plato /Fruta</p>
<p>8</p> <p>E Hojas verdes, tomate, aceitunas y caballa</p> <p>1º Lentejas a la hortelana</p> <p>2º Tortilla francesa con queso</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 882,89 PROT 54,23g CA 54,23g FE 386,04mg HDC 10,40mg LIP 67,26g LIP 44,20g</p> <p>Fruta</p> <p>Patatas cocidas Sandwich vegetal /Fruta</p>	<p>9</p> <p>E Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>1º Ensalada de pasta, vegetales y atún (Infantil: Pasta italiana)</p> <p>2º Bacalao a la vizcaína</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 860,01 PROT 49,78g CA 49,78g FE 232,75mg HDC 11,70mg LIP 130,90g LIP 33,76g</p> <p>Fruta</p> <p>Champiñones gratinados Carne roja magra /Fruta</p>	<p>10</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Crema de verduras de temporada con tostones</p> <p>2º Pollo rustido (Infantil: Pollo deshuesado) con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 748,30 PROT 34,74g CA 34,74g FE 117,53mg HDC 5,30mg LIP 84,22g LIP 29,90g</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada de tomate y aguacate Pescado al limón /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E Gazpacho andaluz</p> <p>1º Capricho de calamar con ensalada</p> <p>2º Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 824,36 PROT 29,27g CA 29,27g FE 284,54mg HDC 6,13mg LIP 104,18g LIP 32,61g</p> <p>Lácteo</p> <p>Mazorca de maíz con sal Tortilla de verdura /Fruta</p>	<p>12</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Alubias blancas con verduras - P/ECO</p> <p>2º Pizza mixta (tomate, champiñón, jamón york y queso)</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 861,20 PROT 29,55g CA 29,55g FE 249,70mg HDC 7,26mg LIP 116,61g LIP 31,29g</p> <p>Fruta</p> <p>Alcachofas salteadas Pescado blanco /Fruta</p>
<p>15</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y espárragos</p> <p>1º Macarrones integrales boloñesa</p> <p>2º Gallineta a la plancha con guisantes</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 774,16 PROT 38,39g CA 38,39g FE 222,48mg HDC 7,18mg LIP 118,36g LIP 32,90g</p> <p>Fruta</p> <p>Menestra salteada Carne blanca /Fruta</p>	<p>16</p> <p>E Ensalada de quinoa y vegetales</p> <p>1º Crema festival de legumbres</p> <p>2º Cordon bleu con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 854,01 PROT 29,83g CA 29,83g FE 212,37mg HDC 9,17mg LIP 110,80g LIP 32,40g</p> <p>Fruta</p> <p>Tajin de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>17</p> <p>E Lechuga, espinacas, tomate y queso</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Salmón al hinojo con zanahoria dúo</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 929,82 PROT 34,79g CA 34,79g FE 197,35mg HDC 5,49mg LIP 114,61g LIP 37,52g</p> <p>Fruta</p> <p>Verduritas estofadas con pollo Crepe de verduras /Fruta</p>	<p>18</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Garbanzos con verduras P/ECO</p> <p>2º Longanizas con pisto (pimiento, tomate, cebolla)</p> <p>P Yogur natural valenciano</p> <p>Zanahoria aliñada con guisantes Merluza a la marinera /Fruta</p> <p>KCAL 825,25 PROT 32,75g CA 32,75g FE 418,86mg HDC 10,15mg LIP 90,57g LIP 36,64g</p> <p>Lácteo</p> <p>Zanahoria aliñada con guisantes Merluza a la marinera /Fruta</p>	<p>19</p> <p>E Tomate y queso fresco</p> <p>1º Entremeses variados</p> <p>2º Paella valenciana con pollo de campo</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 875,62 PROT 50,51g CA 50,51g FE 416,12mg HDC 4,94mg LIP 80,12g LIP 38,79g</p> <p>Fruta</p> <p>Tosta de hummus Pavo a tacos con calabacín /Fruta</p>
<p>22</p> <p>E Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria y soja</p> <p>1º Lentejas con verduras</p> <p>2º Tortilla de patata y calabacín con queso</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 922,29 PROT 49,54g CA 49,54g FE 405,55mg HDC 11,25mg LIP 115,14g LIP 29,93g</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de verduras Fajita casera /Fruta</p>	<p>23</p> <p>E Canónigos, maíz, lechuga, calabacín y tomate</p> <p>1º Canelones de pollo (Infantil: Pasta italiana)</p> <p>2º Merluza a la provenzal</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 765,87 PROT 36,23g CA 36,23g FE 245,28mg HDC 3,04mg LIP 73,17g LIP 37,51g</p> <p>Fruta</p> <p>Sopa de verduras Carne roja magra /Fruta</p>	<p>24</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Alubias blancas con verduras</p> <p>2º Hamburguesa completa (Infantil: Hamburguesa plancha) con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 877,64 PROT 27,52g CA 27,52g FE 281,21mg HDC 8,06mg LIP 130,77g LIP 27,26g</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de verduras Lubina a la sal /Fruta</p>	<p>25</p> <p>E Ensalada con fruta</p> <p>1º Arroz tres delicias</p> <p>2º Albóndigas de pescado a la portuguesa</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 834,84 PROT 29,46g CA 29,46g FE 337,33mg HDC 4,32mg LIP 94,80g LIP 37,72g</p> <p>Lácteo</p> <p>Judías verdes salteadas Carne blanca /Fruta</p>	<p>26</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ECO</p> <p>2º Pollo rustido (Infantil: Pollo deshuesado) con patatas al pimentón</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 925,85 PROT 51,71g CA 51,71g FE 161,74mg HDC 8,78mg LIP 102,54g LIP 38,17g</p> <p>Fruta</p> <p>Gazpacho Lenguado con espárragos /Fruta</p>
<p>29</p> <p>E Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria y soja</p> <p>1º Lacitos al pomodoro con albahaca fresca</p> <p>2º Bacalao a la vasca</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 732,15 PROT 27,81g CA 27,81g FE 150,02mg HDC 5,37mg LIP 115,70g LIP 32,03g</p> <p>Fruta</p> <p>Menestra salteada Carne de ave /Fruta</p>	<p>30</p> <p>E Ensalada de hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria y calabacín</p> <p>1º Lentejas estofadas (magro de cerdo, chorizo, patata, cebolla, zanahoria)</p> <p>2º Lomo al curry con cous cous</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 911,30 PROT 43,99g CA 43,99g FE 122,74mg HDC 9,71mg LIP 88,63g LIP 54,27g</p> <p>Fruta</p> <p>Parrillada de verduras Salmón al papillote /Fruta</p>	<p>31</p> <p>E Gazpacho andaluz</p> <p>1º Entremeses y frivolidades (Infantil: York con queso)</p> <p>2º Paella valenciana con pollo de campo</p> <p>P Helado</p> <p>KCAL 954,64 PROT 46,98g CA 46,98g FE 369,64mg HDC 5,09mg LIP 95,72g LIP 43,06g</p> <p>Fruta</p> <p>Espinacas con bechamel Huevo /Fruta</p>		