

CEIP SARA FERNANDEZ

usuario: sara_fernandez
 contraseña: 1385_fernandez

Juny - 2024 MENU MENSUAL SARA FERNANDEZ

FRUITES DE TEMPORADA:

Meló, Meló d'Alger
 Nectarí, Bresquilla
 Albercoc, Banana
 Pera, Pruna

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1385

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
 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>3</p> <p>Encisam, tomaca, dacsca i carlota</p> <p>Llenties a la jardineria</p> <p>Truita d'albergina amb formatge fresc</p> <p>Fruita</p> <p>Gaspatxo</p> <p>Mandonguilles vegetals /Fruita</p> <p>KCAL: 767,87 PROT: 39,03g CA: 251,18mg FE: 10,98mg HDC: 98,61g LIP: 24,68g</p> | <p>4</p> <p>Encisam "trocadero", tomaca, carlota i dacsca</p> <p>Macarrons a la italiana amb tonyina</p> <p>Lluç a la provençal amb bròquil</p> <p>Lacti</p> <p>Tosta d'hummus</p> <p>Carn roja magra /Fruita</p> <p>KCAL: 848,88 PROT: 44,86g CA: 507,90mg FE: 4,86mg HDC: 109,14g LIP: 44,21g</p> | <p>5</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>Pollastre rostit al forn amb pebrots</p> <p>Fruita</p> <p>Broquetes de verdures</p> <p>Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL: 858,28 PROT: 50,89g CA: 153,64mg FE: 8,22mg HDC: 89,74g LIP: 38,11g</p> | <p>6</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Arròs rossejat</p> <p>Aladros en tempura amb salsa tàrtara</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Xampinyons gratinats</p> <p>Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL: 973,49 PROT: 35,85g CA: 129,08mg FE: 16,4mg HDC: 99,70g LIP: 48,02g</p> | <p>7</p> <p>Salmorejo</p> <p>Ensalada de creïlla, vegetals i olives</p> <p>Longanisses amb samfaina</p> <p>Fruita</p> <p>Bajoqueta saltejada</p> <p>Remenat d'alls tendres /Fruita</p> <p>KCAL: 816,68 PROT: 18,99g CA: 108,78mg FE: 5,00mg HDC: 77,88g LIP: 48,50g</p> |
| <p>10</p> <p>Encisam, olives, dacsca i tomaca</p> <p>Crema de carabasseta, creïlla nova i ceba dolça</p> <p>Goulash de titot amb cous cous</p> <p>Fruita</p> <p>Verdures saltejades amb pasta</p> <p>Peix al papillote /Fruita</p> <p>KCAL: 854,74 PROT: 28,53g CA: 117,39mg FE: 5,55mg HDC: 116,52g LIP: 31,95g</p> | <p>11</p> <p>Encisam, pimentó, tomaca i carlota</p> <p>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>Crunch de salmó amb minestra de verdures</p> <p>Iogur natural</p> <p>Graellada de verdures</p> <p>Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL: 929,86 PROT: 40,59g CA: 291,03mg FE: 6,00mg HDC: 86,30g LIP: 46,49g</p> | <p>12</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Fesols amb verdures ecològiques - P/ECO</p> <p>Hamburguesa completa amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Cous cous amb especíes</p> <p>Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL: 775,68 PROT: 26,46g CA: 275,12mg FE: 7,77mg HDC: 119,56g LIP: 21,45g</p> | <p>13</p> <p>Gaspatxo de meló d'alger</p> <p>Ensalada de pasta tricolor (vegetals, tomaca cherry, alvocat, tonyina i ou)</p> <p>Abadejo a la biscaina</p> <p>Fruita</p> <p>Xips de moniato al forn</p> <p>Carn roja magra /Fruita</p> <p>KCAL: 762,72 PROT: 36,03g CA: 168,66mg FE: 6,02mg HDC: 120,19g LIP: 34,15g</p> | <p>14</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Llenties a l'hortolana</p> <p>Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Panolla amb sal</p> <p>Pizza de verdures i formatge /Fruita</p> <p>KCAL: 951,56 PROT: 50,25g CA: 171,26mg FE: 11,97mg HDC: 103,71g LIP: 37,78g</p> |
| <p>17</p> <p>Encisam, tomaca, dacsca i carlota</p> <p>Caragols de mar a l'oli d'oliva amb juliana de verdures</p> <p>Lluç a la marinera</p> <p>Fruita</p> <p>Carabasseta a la plantxa</p> <p>Carn magra de porc /Fruita</p> <p>KCAL: 866,89 PROT: 35,25g CA: 217,70mg FE: 6,05mg HDC: 123,20g LIP: 28,17g</p> | <p>18</p> <p>Crema freda de meló P/ECO</p> <p>Amanida de cigrons, verdures i quinoa</p> <p>Aletes de pollastre amb allada amb creïlles</p> <p>Lacti</p> <p>Crema de porro</p> <p>Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL: 846,91 PROT: 44,48g CA: 381,32mg FE: 7,34mg HDC: 99,54g LIP: 30,28g</p> | <p>19</p> <p>Tomaca i formatge tendre</p> <p>Ous bellavista</p> <p>Fideuà de Gandia (peix i marisc)</p> <p>Fruita</p> <p>Péssols amb pernil i ceba</p> <p>Bruquetes de tofu /Fruita</p> <p>KCAL: 759,06 PROT: 35,04g CA: 306,84mg FE: 6,60mg HDC: 114,98g LIP: 36,23g</p> | <p>20</p> <p>Hummus d'albergínia amb nachos</p> <p>Aperitiu especial: Patates braves i rabes enfarinades</p> <p>Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>Fruita</p> <p>Amanida completa</p> <p>Truita de ceba /Fruita</p> <p>KCAL: 916,03 PROT: 47,12g CA: 182,07mg FE: 10,13mg HDC: 133,99g LIP: 25,23g</p> | <p>21</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Crema de llenties roges amb poma rostida</p> <p>Relom de porc al forn amb blat tendre</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Gaspatxo</p> <p>Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL: 877,71 PROT: 37,02g CA: 125,99mg FE: 7,34mg HDC: 99,45g LIP: 41,89g</p> |
| <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> |
| <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> |

CEIP SARA FERNANDEZ

usuario: sara_fernandez
contraseña: 1385_fernandez

Junio - 2024 MENU MENSUAL SARA FERNANDEZ

FRUTAS DE TEMPORADA:

Melón, Sandía
Nectarina, Melocotón
Albaricoque, Banana
Pera, Ciruela

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1385

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.

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>3</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas a la jardinera Tortilla de berenjena con queso fresco Fruta Gazpacho Albóndigas vegetales /Fruta</p> <p>KCAL 767,87 PROT 39,03g CA 251,18mg FE 10,98mg HDC 98,61g LIP 24,68g</p> | <p>4</p> <p>Lechuga trocadero, tomate, zanahoria y maíz Macarrones a la italiana con atún Merluza a la provenzal con brócoli Lácteo Tosta de hummus Carne roja magra /Fruta</p> <p>KCAL 848,88 PROT 44,86g CA 507,90mg FE 4,86mg HDC 109,14g LIP 44,21g</p> | <p>5</p> <p>Ensalada fresca ecológica Sopa de cocido con verduras ECO Pollo asado con pimientos Fruta Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 858,28 PROT 50,89g CA 153,64mg FE 8,22mg HDC 109,74g LIP 38,11g</p> | <p>6</p> <p>Ensalada fresca ecológica Arroz rossejat Boquerones enharinados con salsa tártara Fruta ECO Champiñones gratinados Carne de ave /Fruta</p> <p>KCAL 973,49 PROT 35,85g CA 129,08mg FE 6,14mg HDC 99,70g LIP 48,02g</p> | <p>7</p> <p>Salmorejo Ensalada de patata, vegetales y aceitunas Longanizas con pisto Fruta Judías verdes salteadas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p> <p>KCAL 816,68 PROT 18,99g CA 108,78mg FE 5,00mg HDC 77,88g LIP 48,50g</p> |
| <p>10</p> <p>Lechuga, olivas, maíz y tomate Crema de calabacín, patata nueva y cebolla dulce Goulash de pavo con cous cous Fruta Verduras salteadas con pasta Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL 854,74 PROT 28,53g CA 117,39mg FE 5,55mg HDC 116,52g LIP 31,95g</p> | <p>11</p> <p>Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria Arroz a la cubana (tomate y huevo) Crunch de salmón con menestra de verduras Yogur natural Parrillada de verduras Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL 929,86 PROT 40,59g CA 291,03mg FE 6,00mg HDC 86,30g LIP 46,48g</p> | <p>12</p> <p>Ensalada fresca ecológica Alubias blancas con verduras - P/ECO Hamburguesa completa con patatas Fruta Cous cous con especias Pescado azul /Fruta</p> <p>KCAL 775,68 PROT 26,46g CA 275,12mg FE 7,77mg HDC 119,56g LIP 21,45g</p> | <p>13</p> <p>Gazpacho de sandía Ensalada de pasta tricolor (vegetales, cherrys, aguacate, atún y huevo) Bacalao a la vizcaína Fruta Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta</p> <p>KCAL 762,72 PROT 36,03g CA 168,66mg FE 6,02mg HDC 120,19g LIP 34,15g</p> | <p>14</p> <p>Ensalada fresca ecológica Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con pan, tomate y jamón Fruta ECO Mazorca de maíz con sal Pizza de verduras y queso /Fruta</p> <p>KCAL 951,56 PROT 50,25g CA 171,26mg FE 11,97mg HDC 103,71g LIP 37,78g</p> |
| <p>17</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Caracolas al aceite de oliva con juliana de verduras Merluza a la marinera Fruta Calabacín a la plancha Carne magra de cerdo /Fruta</p> <p>KCAL 866,89 PROT 35,25g CA 217,70mg FE 6,05mg HDC 123,20g LIP 28,17g</p> | <p>18</p> <p>Crema fría de melón P/ECO Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa Alitas de pollo al ajillo con patatas Lácteo Crema de puerros Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL 846,91 PROT 44,48g CA 381,32mg FE 7,34mg HDC 99,54g LIP 30,28g</p> | <p>19</p> <p>Tomate y queso fresco Huevos bellavista Fideuá de Gandia (pescado y marisco) Fruta Guisantes con cebolla y jamón Brocheta de tofu /Fruta</p> <p>KCAL 846,91 PROT 35,04g CA 306,84mg FE 6,60mg HDC 114,98g LIP 36,23g</p> | <p>20</p> <p>Hummus de berenjena con nachos Aperitivo especial: Patatas bravas y rabas enharinadas Paella valenciana con pollo de campo Fruta Ensalada completa Tortilla de cebolla /Fruta</p> <p>KCAL 916,03 PROT 47,12g CA 182,07mg FE 10,13mg HDC 133,99g LIP 25,23g</p> | <p>21</p> <p>Ensalada fresca ecológica Crema de lentejas rojas con manzana asada Solomillo de cerdo al horno con trigo tierno Fruta ECO Gazpacho Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 877,71 PROT 37,02g CA 125,99mg FE 7,34mg HDC 99,45g LIP 41,89g</p> |
| <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> |
| <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> |