

CEIP SEBASTIÁN ELCANO

sebastian_elcano
350_sebastian_elcano

Octubre - 2023 MENU CATERING
SEBASTIAN ELCANO

FRUITES DE TEMPORADA:

pera, poma
banana, persimon

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1330

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
Disposem 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>2</p> <p>Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsca, carlota</p> <p>876,98 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Macarrons a la italiana (tomaca, formatge)</p> <p>40,20g 359,72mg</p> <p>Lluç gratinat amb pèsols</p> <p>5,79mg 134,49g 38,48g</p> <p>Fruita</p> <p>Carabasseta a la planxa Carn roja magra /Fruita</p>	<p>3</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>767,16 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Fesols amb verdures ecològiques - P/ECO</p> <p>45,35g 212,95mg</p> <p>Pollastre al forn (Infantil: Pollastre desossat) amb creïlles</p> <p>8,84mg 72,10g 31,50g</p> <p>Fruita</p> <p>Carlota adobada amb pèsols Peix a la llima /Fruita</p>	<p>4</p> <p>DIA MUNDIAL DELS ANIMALS</p> <p>Fulles verdes, carabasseta, tomaca, dacsca carlota</p> <p>1795,70 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Fideuà de verdures i bolets</p> <p>30,67g 177,87mg</p> <p>Truita francesa amb falafel al forn</p> <p>8,23mg 135,18g 33,21g</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Wok de verdures Sandvitx vegetal /Fruita</p>	<p>5</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, raves</p> <p>786,15 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Estofat de verdures i creïlla</p> <p>21,40g 278,73mg</p> <p>Llonganisses amb tomaca</p> <p>4,61mg 70,23g 46,96g</p> <p>Lacti</p> <p>Sopa de verdures Carn blanca /Fruita</p>	<p>6</p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>861,32 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Entremesos variats</p> <p>37,25g 207,47mg</p> <p>Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>8,06mg 89,73g 39,19g</p> <p>Fruita</p> <p>Torrada gratinada de formatge i xampinyó Ou Fruita</p>
<p>9</p> <p>Festiu</p> <p>Festiu</p>	<p>10</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cogombre</p> <p>783,24 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Lentilles amb verdures P/ECO</p> <p>37,27g 405,04mg</p> <p>Truita de creïlla amb formatge</p> <p>9,47mg 106,71g 23,72g</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Amanida completa Truita de xampinyons /Fruita</p>	<p>11</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>773,15 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Macarrons amb tonyina, tomaca i verdures, formatge</p> <p>44,98g 517,02mg</p> <p>Lluç a la planxa amb bròquil</p> <p>5,09mg 90,60g 26,97g</p> <p>Iogurt natural valencià</p> <p>Taboule de couscous Peix al papillote /Fruita</p>	<p>12</p> <p>Festiu</p> <p>Festiu</p>	<p>13</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>830,50 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Sopa d'olla amb cigrons</p> <p>21,84g 147,05mg</p> <p>Llàgrimes de pollastre amb creïlles al pebre</p> <p>5,52mg 64,87g 53,83g</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Ceba tendra i pimentó roig planxa Carn d'au /Fruita</p>
<p>16</p> <p>Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsca, carlota</p> <p>800,37 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Arròs tres delícies (gambetes, truita, pèsols)</p> <p>29,03g 171,83mg</p> <p>Abadejo a la biscaina</p> <p>5,48mg 110,36g 27,52g</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Carn blanca /Fruita</p>	<p>17</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>862,48 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Crema festival de llegums</p> <p>43,39g 245,43mg</p> <p>Rellom al forn amb cous cous</p> <p>11,59mg 113,51g 28,50g</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Albergínia gratinada al forn Hamburguesa de llegums /Fruita</p>	<p>18</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>780,56 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Rabes de sépia amb maionesa</p> <p>34,02g 153,56mg</p> <p>Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>5,04mg 106,57g 24,67g</p> <p>Fruita</p> <p>Quinoa amb espècies Peix blau Fruita</p>	<p>19</p> <p>Fulles verdes, tomaca, dacsca i carlota</p> <p>787,76 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Cigrons amb bledes P/ECO</p> <p>36,10g 456,39mg</p> <p>Truita de creïlla i ceba amb formatge fresc</p> <p>10,16mg 96,68g 27,88g</p> <p>Lacti</p> <p>Broquetes de verdures Carn blanca Fruita</p>	<p>20</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>814,54 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>38,95g 195,45mg</p> <p>Lluç a la planxa amb carabasseta en tempura</p> <p>5,62mg 118,66g 37,35g</p> <p>Fruita</p> <p>Bullit valencià Remenat de verdures Fruita</p>
<p>23</p> <p>Fulles verdes, carabasseta, tomaca, dacsca carlota</p> <p>779,10 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Lentilles amb verdures P/ECO</p> <p>31,44g 158,26mg</p> <p>Mandonguilles en salsa amb arròs pilaf</p> <p>4,89mg 109,39g 25,80g</p> <p>Fruita</p> <p>Creïlles cuites Peix al papillote Fruita</p>	<p>24</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cogombre</p> <p>777,88 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Caragols de mar a la napolitana</p> <p>32,63g 180,31mg</p> <p>Aladroc en tempura amb carlota vichy</p> <p>4,96mg 109,80g 37,43g</p> <p>Fruita</p> <p>Espinacs saltejats Carn d'au Fruita</p>	<p>25</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>764,81 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Sopa d'olla (vedella, porc, au) amb verdures ECO</p> <p>50,92g 266,86mg</p> <p>Pollastre al romer amb patates grill</p> <p>11,50mg 92,04g 25,68g</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Amanida de cogombre, tomata i formatge fresc Croquetes casolanes de llegums Fruita</p>	<p>26</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, raves</p> <p>886,23 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>37,42g 302,72mg</p> <p>Salmó al fenoll amb bajoquetes</p> <p>5,53mg 82,32g 44,83g</p> <p>Iogurt Artesà</p> <p>Crema de xampinyó Ous al plat Fruita</p>	<p>27</p> <p>Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsca, carlota</p> <p>863,63 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>32,89g 415,22mg</p> <p>Truita de creïlla amb formatge</p> <p>8,11mg 101,73g 36,70g</p> <p>Fruita</p> <p>Verdures saltejades amb arròs Peix blanc Fruita</p>
<p>30</p> <p>Fulles verdes, tomaca, dacsca, carlota i soja</p> <p>754,12 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Pasta a l'aragonesa</p> <p>44,59g 316,44mg</p> <p>Lluç a la marinera</p> <p>6,61mg 128,54g 25,07g</p> <p>Fruita</p> <p>Graellada de verdures Carn magra de porc Fruita</p>	<p>31</p> <p>Encisam, tomaca, dacsca, carlota, ou dur</p> <p>804,88 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>Crema de pèsols</p> <p>44,88g 138,13mg</p> <p>Aletes de pollastre amb creïlles</p> <p>4,53mg 146,26g 60,11g</p> <p>Postre especial</p> <p>Colliflor gratinada Peix a la llima Fruita</p>			

CEIP SEBASTIÁN ELCANO

sebastian_elcano
350_sebastian_elcano

Octubre - 2023 MENU CATERING
SEBASTIAN ELCANO

FRUTAS DE TEMPORADA:

pera, manzana
banana, persimon

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1330

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>2</p> <p>E Lechuga, tomate, espárragos, maíz, zanahoria KCAL 876,98 PROT 40,20g CA 359,72mg FE 5,79mg HDC 134,49g LIP 38,48g</p> <p>1º Macarrones a la italiana (tomate, queso)</p> <p>2º Merluza gratinada con guisantes</p> <p>P Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Carne roja magra /Fruta</p>	<p>3</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 767,16 PROT 45,35g CA 212,95mg FE 8,84mg HDC 72,10g LIP 31,50g</p> <p>1º Alubias blancas con verduras - P/ECO</p> <p>2º Pollo al horno (Infantil: Pollo deshuesado) con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>Zanahoria aliñada con guisantes Pescado al limón /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E DÍA MUNDIAL DE LOS ANIMALES KCAL 795,70 PROT 30,67g CA 177,87mg FE 8,23mg HDC 135,18g LIP 33,21g</p> <p>1º Fideuà de verduras y boletus</p> <p>2º Tortilla francesa con falafel al horno</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Wok de verduras Sandwich vegetal /Fruta</p>	<p>5</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, rábanos KCAL 786,15 PROT 21,40g CA 278,73mg FE 4,61mg HDC 70,23g LIP 46,96g</p> <p>1º Estofado de verduras y patata</p> <p>2º Longanizas con tomate</p> <p>P Lácteo</p> <p>Sopa de verduras Carne blanca /Fruta</p>	<p>6</p> <p>E Hummus de garbanzos KCAL 861,32 PROT 37,25g CA 207,47mg FE 8,06mg HDC 89,73g LIP 39,19g</p> <p>1º Panaché de fiambres</p> <p>2º Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</p> <p>P Fruta</p> <p>Tosta gratinada de queso y champiñón Huevo Fruta</p>
<p>9</p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>10</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino KCAL 783,24 PROT 37,27g CA 405,04mg FE 9,47mg HDC 106,71g LIP 23,72g</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>2º Tortilla de patata con queso</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Ensalada completa Tortilla de champiñones /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 773,15 PROT 44,98g CA 517,02mg FE 5,09mg HDC 90,60g LIP 26,97g</p> <p>1º Macarrones con atún, tomate y verduras, queso</p> <p>2º Merluza a la plancha con brócoli</p> <p>P Yogur natural valenciano</p> <p>Tabulé de couscous Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>12</p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>13</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 830,50 PROT 21,84g CA 147,05mg FE 5,52mg HDC 64,87g LIP 53,83g</p> <p>1º Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>2º Lágrimas de pollo con patatas al pimentón</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne de ave /Fruta</p>
<p>16</p> <p>E Lechuga, tomate, espárragos, maíz, zanahoria KCAL 800,37 PROT 29,03g CA 171,83mg FE 5,48mg HDC 110,36g LIP 27,52g</p> <p>1º Arroz tres delicias (gambitas, tortilla, guisantes)</p> <p>2º Bacalao a la vizcaína</p> <p>P Fruta</p> <p>Brócoli al vapor Carne blanca /Fruta</p>	<p>17</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 862,48 PROT 43,39g CA 245,43mg FE 11,59mg HDC 113,51g LIP 28,50g</p> <p>1º Crema festival de legumbres</p> <p>2º Solomillo al horno con cous cous</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Berenjena gratinada al horno Hamburguesa de legumbres /Fruta</p>	<p>18</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 780,56 PROT 34,02g CA 153,56mg FE 5,04mg HDC 106,57g LIP 24,67g</p> <p>1º Rabas de sepia con mayonesa</p> <p>2º Paella valenciana con pollo de campo</p> <p>P Fruta</p> <p>Quinoa con especias Pescado azul Fruta</p>	<p>19</p> <p>E Hojas verdes, tomate, maíz y zanahoria KCAL 787,76 PROT 36,10g CA 456,39mg FE 5,04mg HDC 96,68g LIP 27,88g</p> <p>1º Garbanzos con acelgas P/ECO</p> <p>2º Tortilla de patata y cebolla con queso fresco</p> <p>P Lácteo</p> <p>Brochetas de verduras Carne blanca Fruta</p>	<p>20</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 814,54 PROT 38,95g CA 195,45mg FE 5,62mg HDC 118,66g LIP 37,35g</p> <p>1º Macarrones con boloñesa vegetal</p> <p>2º Merluza a la plancha con calabacín en tempura</p> <p>P Fruta</p> <p>Hervido valenciano Revuelto de verduras Fruta</p>
<p>23</p> <p>E Hojas verdes, calabacín, tomate, maíz y zanahoria KCAL 779,10 PROT 31,44g CA 158,26mg FE 8,89mg HDC 105,39g LIP 25,80g</p> <p>1º Lentejas a la jardinera P/ECO</p> <p>2º Albóndigas en salsa con arroz pilaf</p> <p>P Fruta</p> <p>Patatas cocidas Pescado al papillote Fruta</p>	<p>24</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino KCAL 777,88 PROT 32,63g CA 180,31mg FE 11,59mg HDC 109,80g LIP 37,43g</p> <p>1º Caracolas a la napolitana</p> <p>2º Boquerones enharinados con zanahoria vichy</p> <p>P Fruta</p> <p>Espinacas salteadas Carne de ave Fruta</p>	<p>25</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 764,81 PROT 50,92g CA 266,86mg FE 11,50mg HDC 92,04g LIP 25,68g</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ECO</p> <p>2º Pollo al romero con patatas gajo</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Ensalada de pepino, tomate y queso fresco Croquetas caseras de legumbres Fruta</p>	<p>26</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, rábanos KCAL 886,23 PROT 37,42g CA 302,72mg FE 5,53mg HDC 82,32g LIP 44,83g</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Salmón al hinojo con judías verdes</p> <p>P Yogur Artesano</p> <p>Crema de champiñón Huevos al plato Fruta</p>	<p>27</p> <p>E Lechuga, tomate, espárragos, maíz, zanahoria KCAL 863,63 PROT 32,89g CA 415,22mg FE 8,11mg HDC 101,73g LIP 36,70g</p> <p>1º Alubias blancas con hortalizas</p> <p>2º Tortilla de patata con queso</p> <p>P Fruta</p> <p>Verduras salteadas con arroz Pescado blanco Fruta</p>
<p>30</p> <p>E Hojas verdes, tomate, maíz, zanahoria y soja KCAL 754,12 PROT 44,59g CA 316,44mg FE 6,61mg HDC 128,54g LIP 25,07g</p> <p>1º Tiburones a la aragonesa</p> <p>2º Merluza a la marinera</p> <p>P Fruta</p> <p>Parrillada de verduras Carne magra de cerdo Fruta</p>	<p>31</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo duro KCAL 804,88 PROT 44,88g CA 138,13mg FE 4,53mg HDC 146,26g LIP 60,11g</p> <p>1º Crema de guisantes</p> <p>2º Alitas de pollo con patatas</p> <p>P Postre especial</p> <p>Coliflor gratinada Pescado al limón Fruta</p>	<p>32</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>33</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>34</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>