

CEIP José Soto Micó

usuario: jose_soto_mico

contraseña: 1187_jose_soto_mico

Març - 2026 MENU MENSUAL SOTO MICO

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
Maduixot, Taronja

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1187

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Dispossem de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes, al·lèrgies, celiaquia, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La informació sobre els al·lèrgògens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.

2 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 977,61 PROT 39,60g CA 381,69mg FE 6,71mg HDC 121,07g LIP 39,59g 1º Macarrons a la piemontesa 2º Escòrpora a l'esquena amb pèsols P Fruita S Carabasseta a la plantxa Carn blanca /Fruita	3 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 809,56 PROT 29,81g CA 288,22mg FE 11,36mg HDC 125,50g LIP 25,48g 1º Estofat de cigrons amb bledes 2º Truita de creïlla amb samfaina P Fruita S Cous cous amb especies Peix a la llima /Fruita	4 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 813,64 PROT 44,46g CA 206,69mg FE 9,16mg HDC 125,50g LIP 26,29g 1º Sopa d'olla 2º Putxero (cigrons , verdres, pollastre) P Fruita S Bròquil al vapor Mandonguilles vegetals /Fruita	5 E Ensalada fresca ecològica KCAL 859,06 PROT 28,71g CA 126,95mg FE 5,45mg HDC 126,85g LIP 26,05g 1º Quesadillas de vegetals, polit i formatge crema 2º Arròs rossejat P Fruita ECO S Wok de verdres Truita de ceba /Fruita	6 E Ensalada fresca ecològica KCAL 920,93 PROT 51,51g CA 344,33mg FE 10,61mg HDC 92,47g LIP 38,32g 1º Llenties a l'hortolana P/ECO 2º Pepito valencià casolà P Iogurt S Amanida completa Peix blanc /Fruita
9 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 971,87 PROT 20,87g CA 191,23mg FE 4,47mg HDC 93,20g LIP 57,09g 1º Crema de carabassa i boniato torrat amb tostons integrals 2º Ragout de magre amb arròs pilaf integral P Fruita S Escalivada Peix blau /Fruita	10 E DIA DE LA TRUITA DE CREÏLLA Ensalada de verdres de temporada KCAL 784,71 PROT 33,03g CA 280,11mg FE 9,79mg HDC 115,43g LIP 21,70g 1º Fesols estofats amb verdres 2º Truita de creïlla amb formatge fresc P Fruita S Creïlles cuites Carn roja magra /Fruita	11 E Ensalada fresca ecològica KCAL 866,39 PROT 30,86g CA 181,16mg FE 5,49mg HDC 125,23g LIP 27,81g 1º Arròs de secret y carabassa 2º Abadejo a la bilbaina amb bròquil P Fruita ECO S Minestra saltejada Hamburguesa de llenties /Fruita	12 E Ensalada fresca ecològica KCAL 767,02 PROT 39,99g CA 149,53mg FE 6,86mg HDC 121,57g LIP 29,49g 1º Sopa minestrone amb verdres ECO 2º Pollastre rostit amb creïlles rostides 'tex-mex' P Fruita S Bajoqueta saltejada Peix al papillote /Fruita	13 E Hummus de remolatxa KCAL 790,84 PROT 47,76g CA 411,38mg FE 8,78mg HDC 133,37g LIP 27,75g 1º Amanida completa amb sardines i ou dur 2º Fideuà de peix i marisc amb fons de llotja P Iogurt S Crema de porro Carn d'au /Fruita
16 E Festiu KCAL PROT CA FE HDC LIP 1º 2º P S	17 E Festiu KCAL PROT CA FE HDC LIP 1º 2º P S	18 E Festiu KCAL PROT CA FE HDC LIP 1º 2º P S	19 E Festiu KCAL PROT CA FE HDC LIP 1º 2º P S	20 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 971,01 PROT 37,43g CA 322,02mg FE 5,53mg HDC 117,11g LIP 39,85g 1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) 2º Suprema de lluç amb carlota vichy P Iogurt S Graellada de verdres Carn blanca /Fruita
23 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 812,00 PROT 40,82g CA 354,80mg FE 6,62mg HDC 125,22g LIP 32,62g 1º Espirals *pomodoro amb formatge 2º Lluç a la marinera P Fruita S Amanida completa Carn d'au /Fruita	24 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 932,26 PROT 33,44g CA 235,32mg FE 10,70mg HDC 111,68g LIP 49,80g 1º Cigrons estofats amb verdres 2º Escalopa de llom (empanat casolà) amb creïlles P Fruita S Panolla amb sal Peix blanc /Fruita	25 E Ensalada fresca ecològica KCAL 765,70 PROT 53,33g CA 159,69mg FE 7,83mg HDC 87,02g LIP 30,05g 1º Sopa d'olla 2º Pollastre al forn amb verdres P Fruita S Xips de moniato al forn Remenat de verdres /Fruita	26 E Ensalada fresca ecològica KCAL 902,17 PROT 34,06g CA 193,12mg FE 10,14mg HDC 89,94g LIP 45,85g 1º Ensalada de creïlla i verdres amb ous farcits 2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca) P Fruita ECO S Broquetes de verdres Carn d'au /Fruita	27 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 781,20 PROT 35,30g CA 320,42mg FE 9,15mg HDC 109,00g LIP 23,27g 1º Llenties amb verdres P/ECO 2º Truita de creïlla i pa amb oli i pebre roig P Iogurt S Cous cous amb especies Peix blanc /Fruita
30 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 901,95 PROT 43,40g CA 221,74mg FE 6,62mg HDC 88,66g LIP 41,50g 1º Crema festival de llegums amb tostons integrals 2º Hamburguesa a la planxa amb panolla P Fruita S Creïlles cuites Peix a la llima /Fruita	31 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 871,06 PROT 31,82g CA 242,86mg FE 9,66mg HDC 99,76g LIP 38,70g 1º Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal 2º Truita d'espínacs amb milfulls de tomaca P Fruita S Carabasseta a la plantxa Carn d'au /Fruita	E KCAL PROT CA FE HDC LIP 1º 2º P S	E KCAL PROT CA FE HDC LIP 1º 2º P S	E KCAL PROT CA FE HDC LIP 1º 2º P S

CEIP José Soto Micó

usuario: jose_soto_mico

contraseña: 1187_jose_soto_mico

Marzo - 2026 MENU MENSUAL
SOTO MICO

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Fresón, Naranja

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1187

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños,
dietas, alergias, celiacía, etc. La evaluación nutricional
se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se pre-
paran conforme a las directrices de la "Guía de menús
de menajadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en
la cocina y en la dirección del centro. Se servirá pan
integral un día a la semana.

2 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Caracolas a la piamontesa Gallineta a la espalda con guisantes Fruta Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 977,61 39,60g 381,69mg 6,71mg 121,07g 39,59g	3 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Estofado de garbanzos con acelgas Tortilla de patata con pisto Fruta Cous cous con especias Pescado al limón /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 809,56 29,81g 288,22mg 11,36mg 116,82g 25,48g	4 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos , verduras, pollo) Fruta Brócoli al vapor Albóndigas vegetales /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 813,64 44,46g 206,69mg 9,16mg 125,50g 26,29g	5 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecológica Quesadillas de vegetales, pavo y queso crema Arròs rossejat Fruta ECO Wok de verduras Tortilla de cebolla /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 859,06 28,71g 126,95mg 5,45mg 126,85g 26,05g	6 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecológica Lentejas a la hortelana P/ECO Pepito valenciano casero Yogur Ensalada completa Pescado blanco /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 920,93 51,51g 344,33mg 10,61mg 92,47g 38,32g
9 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Crema de calabaza y boniato asado con tostones integrales Ragout de magro con arroz pilaf integral Fruta Escalivada Pescado azul /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 971,87 20,87g 191,23mg 4,47mg 93,20g 57,09g	10 E 1º 2º P S DÍA DE LA TORTILLA DE PATATA Ensalada de verduras de temporada Pochas estofadas con verduras Tortilla de patata con queso fresco Fruta Patatas cocidas Carne roja magra /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 784,71 33,03g 280,11mg 9,79mg 115,43g 21,70g	11 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecológica Arroz de secreto y calabaza Abadejo a la bilbaina con brócoli Fruta ECO Menestra salteada Hamburguesa de lentejas /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 866,39 30,86g 181,16mg 5,49mg 125,23g 27,81g	12 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecológica Sopa minestrone con verduras ECO Pollo asado con patatas asadas tex-mex Fruta Judías verdes salteadas Pescado al papillote /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 767,02 39,99g 149,53mg 6,86mg 121,57g 29,49g	13 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecológica Hummus de remolacha Ensalada completa con sardinilla y huevo duro Fideuá de pescado y marisco con fondos de lonja Yogur Crema de puerros Carne de ave /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 790,84 47,76g 411,38mg 78,78mg 133,37g 27,75g
16 E 1º 2º P S Festivo KCAL ROT CA FE HDC LIP	17 E 1º 2º P S Festivo KCAL ROT CA FE HDC LIP	18 E 1º 2º P S Festivo KCAL ROT CA FE HDC LIP	19 E 1º 2º P S Festivo KCAL ROT CA FE HDC LIP	20 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana (tomate y huevo) Suprema de merluza con zanahoria vichy Yogur Parrillada de verduras Carne blanca /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 971,01 37,43g 322,02mg 5,53mg 117,11g 39,85g
23 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Espirales pomodoro con queso Merluza a la marinera Fruta Ensalada completa Carne de ave /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 812,00 40,82g 354,80mg 6,62mg 125,22g 32,62g	24 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Garbanzos estofados con verduras Escalope de lomo (empanado casero) con patatas Fruta Mazorca de maíz con sal Pescado blanco /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 932,26 33,44g 235,32mg 10,70mg 111,68g 49,80g	25 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecológica Sopa de cocido Pollo al horno con verduras Fruta Chips de boniato al horno Revuelto de verduras /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 765,70 53,33g 159,69mg 7,83mg 87,02g 30,05g	26 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecológica Ensaladilla con huevos rellenos Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate) Fruta ECO Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 902,17 34,06g 193,12mg 10,14mg 89,94g 45,85g	27 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras P/ECO Tortilla de patata y pan con aceite y pimentón Yogur Cous cous con especias Pescado blanco /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 781,20 35,30g 320,42mg 9,15mg 109,00g 23,27g
30 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Crema festival de legumbres con tostones integrales Hamburguesa a la plancha con mazorca de maíz Fruta Patatas cocidas Pescado al limón /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 901,95 43,40g 221,74mg 10,47mg 88,66g 41,50g	31 E 1º 2º P S Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal Tortilla de espinacas con millojas de tomate Fruta Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta KCAL ROT CA FE HDC LIP 871,06 31,82g 242,86mg 9,66mg 99,76g 38,70g	E 1º 2º P S KCAL ROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL ROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL ROT CA FE HDC LIP