

CEIP José Soto Micó

usuario: jose_soto_mico

contraseña: 1187_jose_soto_mico

Maig - 2026 MENU MENSUAL SOTO MICO ADAPTADO

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



1	2	3	4	5	6	7	8		
<p>Ensalada de verdres de temporada</p> <p>KCAL 763,90 PROT 42,39g CA 329,62mg FE 9,53mg HDC 72,07g LIP 33,97g</p> <p>1o Llentilles amb verdres de temporada</p> <p>2o Truita d'algúnia i formatge fresc</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Peix blanc /Fruita</p>	<p>Torrada d'humus</p> <p>KCAL 801,41 PROT 35,23g CA 174,75mg FE 6,66mg HDC 145,83g LIP 26,91g</p> <p>1o Amanida d'espivals amb vegetals, tomàquet i cherry</p> <p>2o Lluç a la riojana</p> <p>P Fruita</p> <p>S Broquetes de verdres Carn blanca /Fruita</p>	<p>Xips de iuca</p> <p>KCAL 758,67 PROT 37,12g CA 155,34mg FE 5,26mg HDC 111,35g LIP 18,75g</p> <p>1o Amanida completa amb tonyina i ou</p> <p>2o Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Fruita</p> <p>S Gaspatxo Pizza casolana de verdres fresques de</p>	<p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>KCAL 942,52 PROT 30,98g CA 268,48mg FE 9,28mg HDC 105,54g LIP 44,27g</p> <p>1o Croqueta casolana de bacallà amb salsa tàrtara</p> <p>2o Estofat de cigrons amb verdres i triturat</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Minestra saltejada Carn d'au /Fruita</p>	<p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>KCAL 889,72 PROT 22,35g CA 291,33mg FE 5,00mg HDC 77,74g LIP 54,52g</p> <p>1o Crema mediterrània amb verdres de temporada amb tostons integrals</p> <p>2o Longanisses amb samfaina</p> <p>P Iogurt</p> <p>S Fesols tendres ofegats Truita de creïlla i ceba /Fruita</p>	<p>Ensalada de verdres de temporada</p> <p>KCAL 803,18 PROT 33,37g CA 321,59mg FE 5,96mg HDC 112,10g LIP 26,50g</p> <p>1o Espaguetis integrals a la italiana</p> <p>2o Lluç a la provençal amb pèsols</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tosta d'humus Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>Bastonets de carlota amb salsa de iogurt</p> <p>KCAL 797,40 PROT 36,36g CA 189,91mg FE 5,58mg HDC 87,01g LIP 38,12g</p> <p>1o Ensalada de creïlla, vegetals i olives amb ou dur</p> <p>2o Titot al curri amb blat tendre</p> <p>P Fruita</p> <p>S Panolla amb sal Peix a la llima /Fruita</p>	<p>Gaspatxo andalús</p> <p>KCAL 860,26 PROT 37,39g CA 147,69mg FE 8,95mg HDC 105,71g LIP 32,92g</p> <p>1o Amanida completa amb verat</p> <p>2o Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de carlota Quiche de verdres /Fruita</p>	<p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>KCAL 793,68 PROT 31,23g CA 245,22mg FE 10,12mg HDC 87,51g LIP 35,91g</p> <p>1o Ous bellavista</p> <p>2o Fabada vegetal</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Pèsols amb pernil i ceba Broquetes de titot /Fruita</p>	<p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>KCAL 810,66 PROT 49,29g CA 274,65mg FE 5,38mg HDC 108,13g LIP 36,12g</p> <p>1o Sopa minestrone</p> <p>2o Pollastre al forn amb creïlles rostides</p> <p>P Iogurt</p> <p>S Amanida completa Remenat d'espinaçs /Fruita</p>
<p>Ensalada de verdres de temporada</p> <p>KCAL 777,80 PROT 38,60g CA 256,47mg FE 10,25mg HDC 103,93g LIP 23,35g</p> <p>1o Llentilles amb verdres i poma</p> <p>2o Abadejo a la biscaina</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bròquil al vapor Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>Ensalada de verdres de temporada</p> <p>KCAL 806,85 PROT 34,80g CA 114,08mg FE 5,44mg HDC 97,46g LIP 33,10g</p> <p>1o Arròs tres delícies</p> <p>2o Goulash de magre amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Gaspatxo Peix al papillote /Fruita</p>	<p>RECEPTA GUANYADORA 9ª EDICIÓ</p> <p>Humus de cigrons con nachos</p> <p>KCAL 875,37 PROT 64,98g CA 450,76mg FE 12,60mg HDC 111,41g LIP 42,93g</p> <p>1o Fideua de titot i xampinyons</p> <p>2o Truita de formatge amb amanida</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Carn d'au /Fruita</p>	<p>Chupito de crema de meló</p> <p>KCAL 808,79 PROT 39,01g CA 189,18mg FE 5,79mg HDC 90,16g LIP 33,27g</p> <p>1o Amanida de cigrons, verdres i quinoa</p> <p>2o Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de verdres Peix blanc /Fruita</p>	<p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>KCAL 849,70 PROT 39,74g CA 513,56mg FE 4,22mg HDC 125,17g LIP 37,78g</p> <p>1o Sant jacob d'algúnia, formatge i polit amb dacs saltejada</p> <p>2o Macarrons amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge</p> <p>P Iogurt</p> <p>S Amanida completa Ous al plat /Fruita</p>					
<p>Humus de cigrons</p> <p>KCAL 758,28 PROT 36,76g CA 257,12mg FE 6,84mg HDC 123,27g LIP 26,15g</p> <p>1o Ensalada de pasta amb vegetals i formatge</p> <p>2o Maire enfarinat amb bròquil</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Carn roja magra /Fruita</p>	<p>Ensalada de verdres de temporada</p> <p>KCAL 845,05 PROT 26,84g CA 141,98mg FE 6,38mg HDC 112,83g LIP 44,37g</p> <p>1o Sopa d'au amb verdres</p> <p>2o Truita de creïlles amb pa, tomaca i pernil</p> <p>P Fruita</p> <p>S Graellada de verdres Peix blanc /Fruita</p>	<p>MOVIE FEST</p> <p>Ensalada Califòrnia</p> <p>KCAL 918,74 PROT 24,95g CA 371,48mg FE 3,42mg HDC 80,82g LIP 54,54g</p> <p>1o Bacon cheese fries</p> <p>2o Hamburguesa Paramount amb anelles de ceba</p> <p>P Fruita</p> <p>S Gaspatxo Truita de verdura /Fruita</p>	<p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>KCAL 842,47 PROT 26,85g CA 198,51mg FE 9,44mg HDC 111,38g LIP 33,08g</p> <p>1o Coca de verdres gratinada</p> <p>2o Llentilles amb verdres P/ECO</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Wok de verdres Carn d'au /Fruita</p>	<p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>KCAL 851,91 PROT 29,72g CA 278,58mg FE 4,88mg HDC 93,36g LIP 40,07g</p> <p>1o Ensalada russa amb ou i tonyina</p> <p>2o Arròs amb pollastre de corral i alvocat</p> <p>P Iogurt</p> <p>S Tosta d'humus Peix a la llima /Fruita</p>					

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

Disposen de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes, al·lèrgies, celiàquia, 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·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.



CEIP José Soto Micó

usuario: jose_soto_mico

contraseña: 1187_jose_soto_mico

Mayo - 2026 MENU MENSUAL SOTO MICO ADAPTADO

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



Plato	Ingredientes	KCAL	FROT	CA	FE	HDC	LIP
1º							
2º							
P							
S							
4	Ensalada de verduras de temporada	763,90					
1º	Lentejas con verduras de temporada	42,39g					
2º	Tortilla de berenjena y queso fresco	9,53mg					
P	Fruta	72,07g					
S	Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta	33,97g					
5	Tosta de hummus	801,41					
1º	Ensalada de espirales, vegetales y cherrys	35,23g					
2º	Merluza a la riojana	6,66mg					
P	Fruta	145,83g					
S	Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta	26,91g					
6	Chips de yuca	758,67					
1º	Ensalada completa con atún y huevo	37,12g					
2º	Paella valenciana con pollo de campo	5,26mg					
P	Fruta	111,35g					
S	Gazpacho Pizza casera de verduras frescas de temporada	18,75g					
7	Ensalada fresca ecológica	942,52					
1º	Croqueta casera de bacalao con salsa tártara	30,98g					
2º	Estofado de garbanzos con verduras y majado	9,28mg					
P	Fruta ECO	105,54g					
S	Menestra salteada Carne de ave /Fruta	44,27g					
8	Ensalada fresca ecológica	889,72					
1º	Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones integrales	22,35g					
2º	Longanizas con samfaina	5,00mg					
P	Yogur	77,74g					
S	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata y cebolla /Fruta	54,52g					
11	Ensalada de verduras de temporada	803,18					
1º	Espaguetis integrales a la italiana	33,37g					
2º	Merluza a la provenzal con guisantes	5,96mg					
P	Fruta	112,10g					
S	Tosta de hummus Carne blanca magra /Fruta	26,50g					
12	Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur	797,40					
1º	Ensalada de patata, vegetales y aceitunas con huevo duro	36,36g					
2º	Pavo al curry con trigo tierno	5,58mg					
P	Fruta	87,01g					
S	Mazorca de maíz con sal Pescado al limón /Fruta	38,12g					
13	Gazpacho andaluz	860,26					
1º	Ensalada completa con caballa	37,39g					
2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate)	8,95mg					
P	Fruta	105,71g					
S	Crema de zanahoria Quiche de verduras /Fruta	32,92g					
14	Ensalada fresca ecológica	793,68					
1º	Huevos bellavista	31,23g					
2º	Fabada vegetal	10,12mg					
P	Fruta ECO	87,51g					
S	Guisantes con cebolla y jamón Brochetas de pavo /Fruta	35,91g					
15	Ensalada fresca ecológica	810,66					
1º	Sopa minestrone	49,29g					
2º	Pollo al horno con patatas asadas	5,38mg					
P	Yogur	108,13g					
S	Ensalada completa Revuelto de espinacas /Fruta	36,12g					
18	Ensalada de verduras de temporada	777,80					
1º	Lentejas con verduras y manzana	38,60g					
2º	Abadejo a la vizcaína	10,25mg					
P	Fruta	103,93g					
S	Brócoli al vapor Carne magra de cerdo /Fruta	23,35g					
19	Ensalada de verduras de temporada	806,85					
1º	Arroz tres delicias	34,80g					
2º	Goulash de magro con cous cous	5,44mg					
P	Fruta	97,46g					
S	Gazpacho Pescado al papillote /Fruta	33,10g					
20	RECETA GANADORA 9ª EDICIÓN Hummus de garbanzos con nachos	875,37					
1º	Fideua de pavo y champiñones	64,98g					
2º	Tortilla de queso con ensalada	12,60mg					
P	Fruta ECO	111,41g					
S	Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	42,93g					
21	Chupito de crema de melón	808,79					
1º	Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa	39,01g					
2º	Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	5,79mg					
P	Fruta	90,16g					
S	Crema de verduras Pescado blanco /Fruta	33,27g					
22	Ensalada fresca ecológica	849,70					
1º	San Jacobo casero de berenjena, queso y pavo con maíz salteado	39,74g					
2º	Macarrones con boloñesa vegetal, tomate y queso	4,22mg					
P	Yogur	125,17g					
S	Ensalada completa Huevos al plato /Fruta	37,78g					
25	Hummus de garbanzos	758,28					
1º	Ensalada de coditos con vegetales y queso	36,76g					
2º	Bacaladilla enharinada con brócoli	6,84mg					
P	Fruta	123,27g					
S	Menestra salteada Carne roja magra /Fruta	26,15g					
26	Ensalada de verduras de temporada	845,05					
1º	Sopa de ave con verduras	26,84g					
2º	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	6,38mg					
P	Fruta	112,83g					
S	Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta	44,37g					
27	MOVIE FEST Ensalada California	918,74					
1º	Bacon cheese fries	24,95g					
2º	Hamburguesa Paramount con aros de cebolla	3,42mg					
P	Fruta	80,82g					
S	Gazpacho Tortilla de verdura /Fruta	54,54g					
28	Ensalada fresca ecológica	842,47					
1º	Coca de verduras gratinada	26,85g					
2º	Lentejas a la jardinera P/ECO	9,44mg					
P	Fruta ECO	111,38g					
S	Wok de verduras Carne de ave /Fruta	33,08g					
29	Ensalada fresca ecológica	851,91					
1º	Ensaladilla con huevo y atún	29,72g					
2º	Arroz de pollo y aguacate	4,88mg					
P	Yogur	93,36g					
S	Tosta de hummus Pescado al limón /Fruta	40,07g					

Avenida 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 preparan 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.

