

CEIP Verge dels desemparats

usuario: desamparados_silla
contraseña: 1428_desamparados_silla

Novembre - 2025 MENU MENSUAL
DESAMPARADOS SILLA

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP

EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1428

VALOR DIFERENCIADOR



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

Disposem de menús adaptats a l'edat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.

L'avaluació nutricional està basa 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.

3	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 861,66 PROT 26,45g CA 180,41mg FE 5,59mg HDC 80,09g LIP 48,92g
1º		Creïlles a la riojana amb xoriço	
2º		Bacallà a la biscaina (tomaca, pimentó ceba)	
P		Fruita	
S		Broquetes de verduras Ou /Fruita	

10	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 782,00 PROT 35,48g CA 194,60mg FE 5,86mg HDC 123,46g LIP 33,68g
1º		Hèlices a la genovesa amb soja vegeta	
2º		Escòrpora a l'esquena amb verduras	
P		Fruita	
S		Minestra saltejada Carn roja magra /Fruita	

17	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 942,25 PROT 52,45g CA 220,64mg FE 11,43mg HDC 108,44g LIP 33,86g
1º		Llenties a l'hortolana P/ECO	
2º		Truita de creïlla amb formatge fresc	
P		Fruita	
S		Sopa de quinoa Carn blanca magra /Fruita	

24	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 800,53 PROT 27,10g CA 251,09mg FE 55,03mg HDC 117,41g LIP 27,20g
1º		Macarrons integrals a la napolitana (tomaca, ceba, formatge)	
2º		Abadejo en salsa mery amb bajoquetes	
P		Fruita	
S		Carabasseta a la plantxa Carn d'au /Fruita	

	E		KCAL
	1º		PROT
			CA
			FE
	2º		HDC
	P		LIP
S			

4	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 834,33 PROT 37,53g CA 232,18mg FE 11,47mg HDC 98,57g LIP 49,44g
1º		Potatge de cigrons amb bledes	
2º		Cap de llom al forn amb xampinyó amb cous cous	
P		Fruita	
S		Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita	

11	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 778,69 PROT 37,25g CA 488,96mg FE 7,31mg HDC 103,02g LIP 23,70g
1º		Fesols a l'hortolana	
2º		Pizza de pernil dolç i formatge	
P		Iogurt Artesà	
S		Wok de verduras Peix blau /Fruita	

18	E	Hummus de cigrons	KCAL 825,81 PROT 26,54g CA 263,86mg FE 5,67mg HDC 114,63g LIP 28,93g
1º		"Quesadilla" vegetal amb alcovcat	
2º		Arròs caldós de costelles i bolets amb verdures	
P		Fruita	
S		Graellada de verduras Peix blanc /Fruita	

25	E	Amanida de col	KCAL 848,32 PROT 29,54g CA 199,77mg FE 9,49mg HDC 120,50g LIP 28,36g
1º		Potaje de garbanzos	
2º		Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil	
P		Fruita	
S		Albergínia gratinada al forn Peix blau /Fruita	

	E		KCAL
	1º		PROT
			CA
			FE
	2º		HDC
	P		LIP
S			

5	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 764,49 PROT 34,48g CA 361,81mg FE 6,77mg HDC 76,76g LIP 35,14g
1º		Macarrons integrals a la italiana (tomaca, formatge) amb oli d'alfabega	
2º		Crunch casolà de salmó amb bròquil	
P		Iogurt	
S		Xampinyons gratinats Hamburguesa de soja /Fruita	

12	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 778,98 PROT 43,61g CA 212,66mg FE 10,01mg HDC 110,50g LIP 27,18g
1º		Sopa de putxero amb verduras ECO	
2º		Putxero	
P		Fruita ECO	
S		Amanida completa Remenat d'espínacs /Fruita	

19	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 985,48 PROT 47,10g CA 276,98mg FE 12,47mg HDC 155,50g LIP 27,06g
1º		Crema festival de llegums amb tostons integrals	
2º		Goulash de titot amb nyoquis	
P		Fruita	
S		Amanida completa Peix a la llima /Fruita	

26	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 851,64 PROT 32,97g CA 189,66mg FE 5,35mg HDC 113,60g LIP 29,30g
1º		Rabes enfarinades amb salsa tàrtara cassolana	
2º		Paella valenciana amb pollastre de camp	
P		Fruita ECO	
S		Bullit valencià Ou /Fruita	

	E		KCAL
	1º		PROT
			CA
			FE
	2º		HDC
	P		LIP
S			

6	E	Amanida de col	KCAL 790,32 PROT 37,94g CA 259,46mg FE 7,85mg HDC 85,27g LIP 33,17g
1º		Ous gratinats	
2º		Arròs amb fesols i naps	
P		Fruita	
S		Crema de porro Carn blanca /Fruita	

13	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 797,97 PROT 35,77g CA 110,53mg FE 6,03mg HDC 99,19g LIP 28,76g
1º		Arròs rossejat	
2º		Aladrocns en tempura amb pèsols	
P		Fruita	
S		Carabasseta a la plantxa Carn d'au /Fruita	

20	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 805,84 PROT 37,46g CA 256,47mg FE 8,11mg HDC 118,72g LIP 20,81g
1º		Espaguetis integrals amb olives negres	
2º		Lluç a la provençal amb carlota vichy	
P		Fruita ECO	
S		Coliflor amb creïlla Carn blanca /Fruita	

27	E	BLACK AND WHITE FEST Ensalada clàssica (Ensalada de verduras de temporada)	KCAL 965,90 PROT 29,44g CA 148,04mg FE 5,25mg HDC 97,75g LIP 63,08g
1º		Estrelles de Hollywood (Sopa d'estrelles)	
2º		Rotllets de suspens (Friand de pasta fullada farcida)	
P		Black and white brownie	
S		Tosta d'hummus Hamburguesa de soja /Fruita	

	E		KCAL
	1º		PROT
			CA
			FE
	2º		HDC
	P		LIP
S			

7	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 800,39 PROT 46,28g CA 160,91mg FE 9,10mg HDC 99,09g LIP 25,03g
1º		Llenties amb verduras P/ECO	
2º		Pollastre al forn amb creïlles fornere	
P		Fruita ECO	
S		Cous cous amb especíes Peix al papillote /Fruita	

14	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 962,87 PROT 27,95g CA 223,74mg FE 5,50mg HDC 126,41g LIP 50,85g
1º		Crema de carabassa i moniato torrat P/ECO	
2º		Ragout de magre amb pasta caragols de mar	
P		Fruita	
S		Escalivada Peix blanc /Fruita	

21	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 827,20 PROT 29,56g CA 312,46mg FE 3,70mg HDC 61,93g LIP 59,95g
1º		Sopa de peix amb gambes	
2º		Llàgrimes de pollastre amb samfaina	
P		Iogurt	
S		Ceba tendra i pimentó roig plantxa Truita de ceba /Fruita	

28	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 965,43 PROT 37,80g CA 182,14mg FE 9,33mg HDC 112,16g LIP 33,69g
1º		Crema de llenties roges amb verdures P/ECO amb llet de coco	
2º		Mandonguilles estile marroquina	
P		Fruita	
S		Creïlles cuites Peix blanc /Fruita	

	E		KCAL
	1º		PROT
			CA
			FE
	2º		HDC
	P		LIP
S			

CEIP Verge dels desamparats

usuario: desamparados_silla
contraseña: 1428_desamparados_silla

Noviembre - 2025 MENU MENSUAL
DESAMPARADOS SILLA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1428

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.

3

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
861,66
PROT

1º

Patatas a la riojana con chorizo

CA
26,45g
FE

2º

Bacalao a la vizcaína (tomate, pimientos y cebolla)

HDC
5,59mg
LIP

P

Fruta

48,92g

C

Brochetas de verduras

Huevo /Fruta

4

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
834,33
PROT

1º

Potaje de garbanzos con acelgas

CA
37,53g
FE

2º

Cabeza de lomo al horno con champiñón con cous cous

HDC
11,47mg
LIP

P

Fruta

49,44g

C

Chips de boniato al horno

Pescado al limón /Fruta

5

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
764,49
PROT

1º

Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso) con aceite de albahaca

CA
34,48g
FE

2º

Crunch casero de salmón con brócoli

HDC
6,77mg
LIP

P

Yogur

35,14g

C

Champiñones gratinados

Hamburguesa de soja /Fruta

6

E

Ensalada de col

KCAL
790,32
PROT

1º

Huevos al gratén

CA
37,94g
FE

2º

Arròs amb fesols i naps

HDC
7,85mg
LIP

P

Fruta

33,17g

C

Crema de puerros

Carne blanca /Fruta

7

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
800,39
PROT

1º

Lentejas con verduras P/ECO

CA
46,28g
FE

2º

Pollo al horno con patatas panadera

HDC
9,10mg
LIP

P

Fruta ECO

25,03g

C

Cous cous con especias

Pescado al papillote /Fruta

10

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
782,00
PROT

1º

Hélices a la genovesa con soja vegetal

CA
35,48g
FE

2º

Gallineta a la espalda con verduras

HDC
5,86mg
LIP

P

Fruta

33,68g

C

Menestra salteada

Carne roja magra /Fruta

11

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
778,69
PROT

1º

Alubias a la hortelana

CA
37,25g
FE

2º

Pizza de jamón cocido y queso

HDC
7,31mg
LIP

P

Yogur Artesano

23,70g

C

Wok de verduras

Pescado azul /Fruta

12

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
777,98
PROT

1º

Sopa de cocido con verduras ECO

CA
43,61g
FE

2º

Cocido completo

HDC
10,01mg
LIP

P

Fruta ECO

27,18g

C

Ensalada completa

Revuelto de espinacas /Fruta

13

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
797,97
PROT

1º

Arròs rossejat

CA
35,77g
FE

2º

Boquerones en tempura con guisantes

HDC
6,03mg
LIP

P

Fruta

28,76g

C

Calabacín a la plancha

Carne de ave /Fruta

14

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
962,87
PROT

1º

Crema de calabaza y boniato asado P/ECO

CA
27,95g
FE

2º

Ragout de magro con caracolas

HDC
223,74mg
LIP

P

Fruta

50,85g

C

Escalivada

Pescado blanco /Fruta

17

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
942,25
PROT

1º

Lentejas a la hortelana P/ECO

CA
52,45g
FE

2º

Tortilla de patata con queso fresco

HDC
11,43mg
LIP

P

Fruta

33,86g

C

Sopa de quinoa

Carne blanca magra /Fruta

18

E

Hummus de garbanzos

KCAL
825,81
PROT

1º

Quesadilla vegetal con aguacate

CA
26,54g
FE

2º

Arroz caldoso de costillas y setas con verduras

HDC
5,67mg
LIP

P

Fruta

28,93g

C

Parrillada de verduras

Pescado blanco /Fruta

19

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
985,48
PROT

1º

Crema festival de legumbres con tostones integrales

CA
47,10g
FE

2º

Goulash de pavo con gnocchis

HDC
12,47mg
LIP

P

Fruta

27,06g

C

Ensalada completa

Pescado al limón /Fruta

20

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
805,84
PROT

1º

Espaguetis integrales con tapenade

CA
37,46g
FE

2º

Merluza a la provenzal con zanahoria vichy

HDC
256,47mg
LIP

P

Fruta ECO

20,81g

C

Coliflor con patata

Carne blanca /Fruta

21

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
827,20
PROT

1º

Sopa de pescado con gambitas

CA
29,56g
FE

2º

Lágrimas de pollo con samfaina

HDC
3,70mg
LIP

P

Yogur

59,95g

C

Cebolleta y pimiento rojo plancha

Tortilla de cebolla /Fruta

24

E

Ensalada de verduras de temporada

KCAL
800,53
PROT

1º

Macarrones integrales a la napolitana gratinados

CA
27,10g
FE

2º

Abadejo en salsa mery con judías verdes

HDC
5,03mg
LIP

P

Fruta

27,20g

C

Calabacín a la plancha

Carne de ave /Fruta

25

E

Ensalada de col

KCAL
848,32
PROT

1º

Potaje de garbanzos

CA
29,54g
FE

2º

Tortilla de patata con pan, tomate y jamón

HDC
9,49mg
LIP

P

Fruta

28,36g

C

Berenjena gratinada al horno

Pescado azul /Fruta

26

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
851,64
PROT

1º

Rabas enharinadas con salsa tártara casera

CA
32,97g
FE

2º

Paella valenciana con pollo de campo

HDC
189,66mg
LIP

P

Fruta ECO

29,30g

C

Hervido valenciano

Huevo /Fruta

27

E

BLACK AND WHITE FEST

KCAL
965,90
PROT

1º

Ensalada clásica (Ensalada de verduras de temporada)

CA
29,44g
FE

2º

Estrellas de Hollywood (Sopa de estrellitas)

HDC
148,04mg
LIP

P

Rollitos de suspense (Friand de hojaldre relleno)

HDC
5,25mg
LIP

P

Black and white brownie

63,08g

C

Tosta de hummus

Hamburguesa de soja /Fruta

28

E

Ensalada fresca ecológica

KCAL
985,43
PROT

1º

Crema de lentejas rojas con verduras P/ECO con leche de coco

CA
37,80g
FE

2º

Albóndigas estilo marroquí

HDC
182,14mg
LIP

P

Fruta

33,69g

C

Patatas cocidas

Pescado blanco /Fruta

E

1º

2º

P

C

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

E

1º

2º

P

C

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

E

1º

2º

P

C

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

E

1º

2º

P

C

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

E

1º

2º

P

C

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP