



Des de Colevisa vos desitgem
un feliç estiu 2016.
Fins prompte!!

Col·legi: CEIP La Lloma Llarga N° 9

Menú: Juny - 2016 Mensual Basal

Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) · 46100 BURJASSOT (Valencia) Tel. 96 316 91 06 / Fax 96 316 91 07 e-mail: colevisa@colevisa.com
Comptem amb menús adaptats a edat infantil, règims, al·lèrgies, celíacs, etc. La valoració nutricional està calculada basant-se en la base de la franja de major edat. Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

La informació d'al·lèrgens està disponible a la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral 1 dia per setmana.

www.colevisa.com 
COMEDORES LEVANTINOS ISABEL S.L.U.

Descarrega't este menú des de la nostra web

la_lloma_llarga_n9
162_la_lloma_llarga_n9

LUNES/ DILLUNS/ MONDAY

MARTES/ DIMARTS/ TUESDAY

MIÉRCOLES/ DIMECRES/ WEDNESDAY

JUEVES/ DIJOUS/ THURSDAY

VIERNES/ DIVENDRES/ FRIDAY

1

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria
Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota
Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot

Sopa minestrone (cardo, cebolla, nabo, puerro, zanahoria, caracolas) /
Sopa minestrone (card, ceba, nap, porro, carlota, caragols de pasta) /

Minestrone soup (thistle, onion, turnip, leek, carrot, shells) /

Pollo en su jugo y patatas panadera/
Pollastre al seu suc i creïlles fornera /
Roasted chicken and baked potatoes /

Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 674,04 Prot(g): 31,74 Ca(mg): 317,75 Fe(mg): 4,93 V
itA(mcg): 1,77 B12(mcg): 4,89 HdC(g): 84,33 Líp(g): 23,32

Sopar:
Judías verdes salt. con jamón/Carne blanca magra
Bajoqueta saltejada amb pernil/Carn blanca magra
Sautéed green beans with ham/Lean white meat

2

Gaspacho andaluz (sin pan)
Gaspacho andalús (sense pa)
Andalusian gazpacho without bread

Arroz a la cubana (tomate, huevo) /
Arròs a la cubana (tomaca, ou) /

Rice with tomato and egg /

Filete de merluza baby plancha con champiñones salteados/
Filet de lluç baby planxa amb xampinyons saltats /
Baby grilled hake fillet with sauteed mushrooms /

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 707,34 Prot(g): 30,33 Ca(mg): 142,39 Fe(mg): 5,43 V
itA(mcg): 0,64 B12(mcg): 1,60 HdC(g): 98,95 Líp(g): 21,40

Sopar:
Crema de calabacín/Carne de ave
Crema de carabasseta/Carn d au
Zucchini cream/Poultry

3

Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, salmón ahumado
Encisam, tomaca, ceba, dacs, cogombre, salmó fumat
Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, smoked salmon

Macarrones al aceite de oliva con jamón york /
Macarrons a l'oli d'oliva amb pernil dolç /

Olive oil macaroni with ham /

Longanizas con puré de patatas /
Llonganisses amb puré de creïlles /
Sausages with mashed potatoes /

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 930,54 Prot(g): 35,06 Ca(mg): 69,67 Fe(mg): 5,45 V
itA(mcg): 0,16 B12(mcg): 0,78 HdC(g): 82,66 Líp(g): 52,21

Sopar:
Berenjena gratinada al horno/Pescado azul
Alberginia gratinada al forn/Peix blau
Eggplant au gratin/Bluefish

6

Lechuga, tomate, aceitunas, rábano, zanahoria, piña
Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya
Lettuce, tomato, olives, radishes, carrots, pineapple

Arroz del senyoret (sepia, gambas, calamar) /
Arròs del senyoret (sépia, gambes, calamar) /
Fish rice (cuttlefish, prawns, squid) /

Tortilla de patata, calabacín, zanahoria con fiambre de pavo /
Trita de creïlla, carabasseta, carlota amb fiambre de titot /
Potato, zucchini and carrot omelette with turkey cold meat /
Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 744,11 Prot(g): 27,71 Ca(mg): 145,64 Fe(mg): 5,81 V
itA(mcg): 2,04 B12(mcg): 1,29 HdC(g): 103,54 Líp(g): 24,58

Sopar:
Calabacín a la plancha /Carne de ave
Carabasseta a la plantxa/Carn d au
Grilled zucchini/Poultry

7

Tomate ecológico y queso servilleta valenciano
Tomaca ecològica i formatge tovalló valencià
Organic tomato and cheese napkin Valencia

Crema de garbanzos y verduras ecológicas (patata, zanahoria, cebolla, calabacín) /
Crema de cigrons i verdures ecològiques (creïlla, carlota, ceba, carabasseta) /
Chickpea and organic vegetables (potato, carrot, onion, zucchini) /

Lomo mediterráneo con berenjena ecológica a la miel /
Llom mediterrani amb alberginia ecològica a la mel /
Mediterranean loin and organic eggplant with honey /
Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 857,72 Prot(g): 37,53 Ca(mg): 325,44 Fe(mg): 8,45 V
itA(mcg): 1,52 B12(mcg): 2,39 HdC(g): 74,04 Líp(g): 58,12

Sopar:
Espinacas con pasas y piñones/Pescado blanco
Espinacs saltejats amb panses i pinyons/Peix blanc
Spinach with raisins and pine nuts/Whitefish

8

Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas
Encisam, dacs, cogombre, carlota, panses
Lettuce, corn, cucumber, carrot, raisins

Caracolas boloñesa (cerdo, ternera, cebolla, tomate, queso) /
Caragols bolonyesa (porc, vedella, ceba, tomaca, formatge) /
Pasta bolognese (pork, beef, onion, tomato, cheese) /

Bacalao a la andaluza con judías verdes rehogadas /
Abadejo a la andaluza amb bajoquetes ofegades /
Andalusian codfish with sauteed green beans /
Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 878,36 Prot(g): 48,54 Ca(mg): 390,77 Fe(mg): 6,62 V
itA(mcg): 1,70 B12(mcg): 6,02 HdC(g): 92,29 Líp(g): 34,30

Sopar:
Arroz hervido/Carne blanca magra
Arròs bollit/Carn blanca magra
Boiled rice/Lean white meat

9

Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria
Encisam, tomaca, olives, dacs, carlota
Lettuce, tomato, olives, corn, carrot

Sopa de pescado con mejillones (pasta, rape, verduras) /
Sopa de peix amb clòtxines (pasta, rap, verdures) /
Fish soup with mussels (pasta, monkfish, vegetables) /

Hamburguesa completa (pan, tomate, queso, ketchup) con patatas /
Hamburguesa completa (pan, tomaca, formatge, ketchup) amb creïlles /
Full hamburger (bread, tomato, cheese, ketchup) and potatoes /
Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 868,62 Prot(g): 38,93 Ca(mg): 218,12 Fe(mg): 7,03 V
itA(mcg): 0,91 B12(mcg): 2,63 HdC(g): 106,83 Líp(g): 31,40

Sopar:
Hervido valenciano/Huevo
Bullit valencià/Ou
Boiled vegetables/Egg

10

Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, queso
Encisam, tomaca, olives, ceba, dacs, formatge
Lettuce, tomato, olives, onion, corn, cheese

Anillas de calamar andaluza con mayonesa /
Anelles de calamar andaluza amb maionesa /
Squid rings with mayonnaise /

Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla) /
Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra) /
Baked rice (garbanzo, ribs, potato, tomato, black pudding) /
Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 873,10 Prot(g): 31,01 Ca(mg): 209,46 Fe(mg): 6,89 V
itA(mcg): 0,62 B12(mcg): 0,39 HdC(g): 103,01 Líp(g): 37,38

Sopar:
Champiñones gratinados/Pescado al papillote
Xampinyons gratinats/Peix al papillote
Mushroom gratin/Steamed fish

13 Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha Encisam, tomaca, ceba, dacsà, cogombre, remolatxa Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, beetroot Espaguetis integrales a la aragonesa (chorizo, tomate, queso)/ Espaguetis integrals a la aragonesa (xoriço, tomaca, formatge)/ Grain spaghetti with sausage, tomato and cheese/ Filete de caballa a la espalda con guisantes rehogados/ Filet de verat a l'esquena amb pèsols ofegats/ Mackerel fillet back and sauteed peas/ Fruta/Fruta/Fruit KCal: 877,51 Prot(g): 32,66 Ca(mg): 256,95 Fe(mg): 7,68 VitA(mcg): 0,78 B12(mcg): 6,29 HdC(g): 92,35 Líp(g): 40,88 Sopar: Crema de verduras/Panini de verduras, queso y fiambre Crema de verdure/Panini de verdure, formatge i companatge Creamed vegetables/Vegetable, cheese and cold cuts panini	14 Ensalada murciana Amanida murciana Salad murcia Lentejas con zanahoria, cebolla, j. verde, patata y arroz/ Llenties amb verdure i arròs/ Lentils with vegetables and rice/ Tortilla de espinacas con croquetón de la abuela/ Truita d'espinacs amb croqueta de la iaia/ Spinach omelette with grandma croquette/ Fruta/Fruta/Fruit KCal: 726,31 Prot(g): 29,30 Ca(mg): 177,77 Fe(mg): 9,58 VitA(mcg): 1,09 B12(mcg): 1,20 HdC(g): 86,12 Líp(g): 29,54 Sopar: Pasta con verduras variadas/Albóndigas de pollo Pasta amb verdure variades/Mandonguilles de pollastre Pasta with mixed vegetables/Chicken meatballs	15 Frutos secos Fruits secs Dried fruits Ensalada de patata, huevo, cangrejo, olivas y vegetales/ Amanida de creïlla, ou, cranc, olives i vegetals/ Potato salad, egg, crab, olives and vegetables/ Goulash de ternera, champiñón y zanahoria con cous cous/ Goulash de vedella, xampinyons i carlota amb cous cous/ Goulash of veal, mushroom and carrot with cous cous/ Lácteo/Lacti/Milky KCal: 832,65 Prot(g): 34,29 Ca(mg): 288,17 Fe(mg): 6,20 VitA(mcg): 1,69 B12(mcg): 1,75 HdC(g): 64,28 Líp(g): 48,47 Sopar: Sopa de arroz y verduras/Croquetas caseras de pescado Sopa d'arròs i verdure/Croquetes casolanes de peix Rice soup and vegetables/Fish croquettes	16 Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, sardinillas Encisam, tomaca, ceba, dacsà, cogombre, sardines Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, sardines Sopa de cocido con garbanzos/ Sopa d'olla amb cigrons/ Cooked soup with chickpeas/ Pechuga pollo a la crema (cebolla, mantequilla, leche) con patatas/ Pit de pollastre a la crema amb creïlles/ Wing chicken breast with cream soup and potatoes/ Fruta/Fruta/Fruit KCal: 974,39 Prot(g): 46,22 Ca(mg): 208,46 Fe(mg): 7,66 VitA(mcg): 0,77 B12(mcg): 12,66 HdC(g): 85,04 Líp(g): 49,81 Sopar: Zanahoria aliñada con guisantes/Pescado azul Carlota adobada amb pèsols/Peix blau Carrot dressed with peas/Bluefish	17 Gazpacho andaluz (sin pan) Gaspaxo andalús (sense pa) Andalusian gazpacho without bread Ens. Rusa (atún, huevo, patata, guisante, zanahoria, mayonesa) con huevo duro/ Amanida Russa (tonyina, ou, creïlla, pèsol, carlota, malonesa) amb ou dur/ Russian salad (tuna, egg, potato, peas, carrots, mayonnaise) with hard boiled egg/ Fideuà (fideos, sepia, calamar, gambas)/ Fideuà (fideus, sépia, calamar, gambes)/ Fideua (noodles, cuttlefish, squid, shrimp)/ Fruta/Fruta/Fruit KCal: 816,79 Prot(g): 38,39 Ca(mg): 205,64 Fe(mg): 8,33 VitA(mcg): 1,36 B12(mcg): 2,34 HdC(g): 101,96 Líp(g): 28,33 Sopar: Quiche de verduras/Carne roja magra Quiche de verdure/Carn roja magra Vegetable quiche/Lean red meat
---	--	---	--	--

20 Ensalada ecológica de hoja de roble y tomate natural Amanida ecològica de fulla de roure i tomaca natural Organic salad with lettuce and tomato Crema de verduras ecológicas y alubias con tostones integrales/ Crema de verdure ecològiques i fesols amb tostons integrals/ Cream of organic vegetables and beans with wholemeal bread/ Chuleta de pavo a la plancha con pimiento ecológico/ Xulla de titot a la planxa amb pimentó ecològic/ Chop grilled turkey with organic pepper/ Sandia ecológica de producción valenciana/Meló d'Alger ecològic de producció valenciana/Watmelon KCal: 796,12 Prot(g): 46,12 Ca(mg): 201,29 Fe(mg): 9,29 VitA(mcg): 2,40 B12(mcg): 1,76 HdC(g): 75,41 Líp(g): 33,63 Sopar: Patatas gratinadas con queso/Pescado al limón Creïlles gratinades amb formatge/Peix a la llima Potato gratin with cheese/Grilled fish with lemon	21 Brocheta de cherry, queso fresco y membrillo con tosta de hummus (garbanzo, aguacate) Broqueta de cherry, formatge i codony amb tosta de hummus (cigrons, alvocat) Cherry tomato with fresh cheese and quince with chickpea hummus toast and avocado Jamón serrano con chorizo y salchichón ibérico/ Pernil amb xoriço i salsitxó ibèric/ Ham with iberian sausages/ Paella valenciana (arroz, pollo, judía verde, garrofón)/ Paella valenciana (arròs, pollastre, bajoqueta, garrofón)/ Valencian paella (rice, chicken, green beans, broad beans)/ Helado/Gelat/Ice Cream KCal: 1226,73 Prot(g): 45,82 Ca(mg): 444,17 Fe(mg): 5,79 VitA(mcg): 0,65 B12(mcg): 3,48 HdC(g): 133,97 Líp(g): 56,76 Sopar: Crema de zanahoria/Huevos al plato con verduras Crema de carlota/Ous al plat amb verdure Carrot cream/Baked egg with vegetables			
--	---	--	--	--

--	--	--	--	--