

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

FRUTAS DE TEMPORADA: Banana, Manzana, Pera, Persimon, Mandarina

Consulta los menús en nuestra web.

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.
La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará pan integral un día a la semana.

Descárgate nuestra APP "Colevisa Familias"



ALÉRGENOS

Apio	Sésamo	Sulfitos	Pescado	Altramuces
Cacahuètes	Crustáceos	Huevo	Soja	Mostaza
Frutos secos	Lácteos	Gluten	Moluscos	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Festivo	Festivo	Festivo
CENA:	CENA:	CENA:	CENA:	CENA:
6	7	8	9	10
Festivo	Ensalada fresca de temporada con escarola Sopa de lluvia Lomo al roquefort con patatas Fruta y lácteo	Nachos con guacamole Coca italiana de tomate y albahaca Salmón a la plancha con brócoli Fruta y lácteo	Zumo de naranja natural Garbanzos estofados (magro de cerdo, chorizo, patata, cebolla, zanahoria) P/ECO Pavo guisado con cous cous Fruta y lácteo	Queso fresco con tomate y albahaca Entremeses variados Paella valenciana Fruta y lácteo
	KCal 1030,183 Prot 57,000g Ca 310,921mg Fe 8,533mg HdC 76,099g Lip 70,189g VitA 1,715mg VitB12 4,420mg	KCal 827,807 Prot 34,660g Ca 189,333mg Fe 5,274mg HdC 88,590g Lip 40,477g VitA 0,234mg VitB12 4,900mg	KCal 875,316 Prot 42,305g Ca 327,459mg Fe 9,298mg HdC 107,593g Lip 32,543g VitA 1,539mg VitB12 1,935mg	KCal 999,534 Prot 47,141g Ca 577,552mg Fe 4,475mg HdC 86,796g Lip 50,787g VitA 1,105mg VitB12 3,900mg
CENA:	CENA: Calabacín a la plancha Carne blanca magra /Fruta	CENA: Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta	CENA: Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta	CENA: Menestra salteada Huevo /Fruta

13 Ensalada de verduras de temporada Crema de legumbres con tostones Albóndigas en salsa con patatas Fruta y lácteo KCal 1005,199 Prot 26,949g Ca 294,451mg Fe 7,125mg HdC 111,209g Lip 50,911g VitA 2,233mg VitB12 0,400mg DINNER: Verduritas estofadas con pollo Pescado blanco /Fruta	14 Hummus de zanahoria con picos de pan Sopa de estrellas Huevos revueltos con croquetas Fruta y lácteo KCal 934,556 Prot 39,207g Ca 242,173mg Fe 6,686mg HdC 108,504g Lip 49,451g VitA 1,291mg VitB12 1,674mg DINNER: Parrillada de verduras Carne blanca magra /Fruta	15 Tomate y mozzarella con albahaca fresca Gnocchis a los 4 quesos Bacalao en salsa mery (ajo y perejil) con guisantes Fruta y lácteo KCal 770,064 Prot 46,804g Ca 681,324mg Fe 4,742mg HdC 88,452g Lip 40,676g VitA 1,362mg VitB12 4,029mg DINNER: Wok de verduras Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta	16 Zumo de naranja natural Alubias estofadas P/ECO Pechuga de pollo plancha con parmentier Fruta y lácteo KCal 696,753 Prot 32,208g Ca 324,542mg Fe 7,396mg HdC 101,250g Lip 17,968g VitA 1,071mg VitB12 5,974mg DINNER: Tosta de hummus Pescado azul /Fruta	17 Ensalada de verduras de temporada Huevos mimosa Pizza mixta Fruta y lácteo KCal 685,310 Prot 35,049g Ca 314,638mg Fe 4,388mg HdC 64,336g Lip 31,803g VitA 1,213mg VitB12 2,328mg DINNER: Berenjena gratinada al horno Carne roja magra /Fruta
20 Ensalada fresca ecológica Macarrones al pesto (piñones, queso) Filete de merluza a la provenzal con brócoli Fruta y lácteo KCal 1145,791 Prot 44,286g Ca 556,150mg Fe 7,613mg HdC 147,438g Lip 40,542g VitA 3,117mg VitB12 1,232mg DINNER: Cous cous con especias Carne de ave /Fruta	21 Espinacas, pasas, tomate y queso Vichyssoise de puerro Costillas asadas con patatas asadas Fruta y lácteo KCal 1213,900 Prot 36,291g Ca 421,501mg Fe 5,485mg HdC 94,342g Lip 76,909g VitA 1,525mg VitB12 1,552mg DINNER: Sopa juliana Pescado blanco /Fruta	22 Nachos con guacamole Lentejas estofadas con verduras de temporada Burritos de pollo Fruta y lácteo KCal 949,502 Prot 59,433g Ca 404,805mg Fe 9,930mg HdC 123,248g Lip 26,576g VitA 1,380mg VitB12 9,320mg DINNER: Patatas cocidas Huevo /Fruta	23 Zumo de naranja natural Crema de calabaza asada Crunch de bacalao con judías verdes salteadas Fruta y lácteo KCal 487,559 Prot 19,631g Ca 291,674mg Fe 3,299mg HdC 62,877g Lip 17,826g VitA 0,820mg VitB12 3,099mg DINNER: Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta	24 Ensalada de kimchi Sopa miso Bibimbap de bulgogi (ternera, arroz, verduras, soja y huevo) Fruta y lácteo KCal 986,526 Prot 43,905g Ca 244,054mg Fe 6,267mg HdC 151,004g Lip 35,208g VitA 1,827mg VitB12 1,725mg DINNER: Espinacas salteadas Carne blanca /Fruta
27 Tomate, mozzarella y orégano Espaguetis con tomate con queso Dorada al horno con brócoli Fruta y lácteo KCal 771,582 Prot 47,583g Ca 721,152mg Fe 5,109mg HdC 109,398g Lip 33,510g VitA 2,028mg VitB12 0,827mg DINNER: Escalivada Carne de ave /Fruta	28 Ensalada de verduras de temporada Garbanzos estofados (magro de cerdo, chorizo, patata, cebolla, zanahoria) P/ECO Huevos revueltos con habas Fruta y lácteo KCal 723,571 Prot 30,277g Ca 340,377mg Fe 9,674mg HdC 73,134g Lip 34,021g VitA 1,543mg VitB12 1,713mg DINNER: Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta	29 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín Hamburguesa completa con patatas Fruta y lácteo KCal 796,653 Prot 20,731g Ca 307,992mg Fe 4,206mg HdC 101,392g Lip 33,952g VitA 0,767mg VitB12 0,533mg DINNER: Tosta de verduras gratinadas Carne blanca /Fruta	30 Zumo de naranja natural Sopa de letras Pollo al horno con guisantes Fruta y lácteo KCal 714,670 Prot 39,933g Ca 236,867mg Fe 5,249mg HdC 89,732g Lip 31,127g VitA 0,990mg VitB12 8,622mg DINNER: Mazorca de maíz con sal Revuelto de ajos tiernos /Fruta	31 Ensalada de verduras de temporada Huevos con salsa rosa Fideuà de pescado con fondo de lonja Fruta y lácteo KCal 851,530 Prot 45,769g Ca 345,242mg Fe 7,510mg HdC 122,936g Lip 40,244g VitA 0,965mg VitB12 1,951mg DINNER: Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta