

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Fresón
Naranja

DESCARGA
NUESTRA APP

TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1167

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	Tomate cherry y queso mozzarella	KCAL 419,10 PROT 13,27g CA 274,21mg FE 1,33mg HDC 22,95g LIP 30,11g
	1º	Crema de zanahoria crazy	
	2º	Croquetas de boletus	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta	

4	E	Ensalada con manzana y vegetales	KCAL 1027,61 PROT 46,18g CA 569,03mg FE 11,45mg HDC 126,06g LIP 37,50g
	1º	Garbanzos estofados (magro de cerdo, chorizo, patata, cebolla, zanahoria)	
	2º	Moussaka de berenjena	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Ensalada completa Pizza casera de verduras frescas de temporada	

5	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 654,19 PROT 29,13g CA 554,51mg FE 4,76mg HDC 103,48g LIP 28,77g
	1º	Gnocchis a los 4 quesos	
	2º	Calabacín relleno de verduras	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Escalivada Pescado al papillote /Fruta	

6	E	Zumo de naranja natural	KCAL 775,25 PROT 28,82g CA 266,61mg FE 8,17mg HDC 127,64g LIP 19,40g
	1º	Lentejas estofadas P/ECO	
	2º	Ratatouille con cous cous	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta	

7	E	Pepino agri dulce	KCAL 697,10 PROT 20,88g CA 211,43mg FE 3,90mg HDC 86,40g LIP 29,34g
	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	
	2º	Salteado de verduras	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Wok de verduras Huevo /Fruta	

10	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 680,03 PROT 26,56g CA 289,79mg FE 4,64mg HDC 98,77g LIP 21,04g
	1º	Crema de judías verdes	
	2º	Albóndigas vegetarianas en salsa de tomate con arroz blanco	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Crema de puerros Sandwich vegetal /Fruta	

11	E	Hummus de zanahoria con picos de pan	KCAL 1057,42 PROT 36,07g CA 300,77mg FE 7,41mg HDC 133,76g LIP 52,85g
	1º	Sopa de estrellitas	
	2º	Berenjena rellena de verdura gratinada con patatas asadas	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta	

12	E	Tomate natural y queso mozzarella con albahaca fresca	KCAL 913,83 PROT 37,68g CA 554,99mg FE 8,51mg HDC 108,78g LIP 35,81g
	1º	Espaguetis integrales al pesto	
	2º	Falafel con guisantes	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Zanahoria aliñada con guisantes Pescado azul /Fruta	

13	E	Zumo de naranja natural	KCAL 918,64 PROT 45,88g CA 495,38mg FE 8,45mg HDC 168,83g LIP 23,09g
	1º	Alubias estofadas P/ECO	
	2º	Lasaña de verduras casera	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Alcachofas salteadas Carne de ave /Fruta	

14	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 837,55 PROT 22,54g CA 357,56mg FE 3,88mg HDC 119,39g LIP 29,84g
	1º	Rollito de primavera	
	2º	Paella de verduras	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta	

17	E	Festivo	KCAL PROT CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
	C		

18	E	Festivo	KCAL PROT CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
	C		

19	E	Festivo	KCAL PROT CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
	C		

20	E	Festivo	KCAL PROT CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
	C		

21	E	Festivo	KCAL PROT CA FE HDC LIP
	1º		
	2º		
	P		
	C		

24	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 543,46 PROT 28,89g CA 318,63mg FE 5,91mg HDC 87,84g LIP 22,09g
	1º	Huevos mimosa	
	2º	Macarrones a la boloñesa vegetal	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Sopa juliana Revuelto de ajos tiernos /Fruta	

25	E	Espinacas, pasas, tomate y queso	KCAL 859,46 PROT 26,16g CA 496,16mg FE 4,91mg HDC 67,12g LIP 54,57g
	1º	Sopa de verduras	
	2º	Croquetas de espinacas con brócoli al horno	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Berenjena gratinada al horno Pescado al papillote /Fruta	

26	E	Nachos con guacamole	KCAL 1242,61 PROT 52,67g CA 671,47mg FE 10,17mg HDC 121,50g LIP 63,11g
	1º	Lentejas estofadas con verduras de temporada	
	2º	Quitche de verduras de temporada	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Chips de boniato al horno Carne blanca magra /Fruta	

27	E	Zumo de naranja natural	KCAL 819,51 PROT 15,32g CA 275,66mg FE 3,92mg HDC 108,31g LIP 38,82g
	1º	Vichyssoise de puerro	
	2º	Ratatouille con cous cous	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Calabaza y patata al microondas Pescado blanco /Fruta	

28	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 707,65 PROT 34,76g CA 257,35mg FE 4,97mg HDC 113,53g LIP 30,96g
	1º	Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)	
	2º	Fideuà de verduras	
	P	Fruta y lácteo	
	C	Brochetas de verduras Carne roja magra /Fruta	

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

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

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

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

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