

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

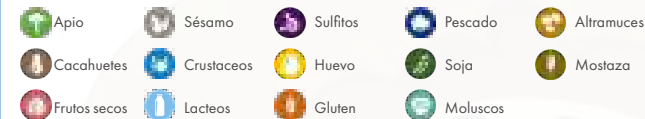
Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

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



FRUTAS DE TEMPORADA: banana, pera, kiwi, fresón, naranja, manzana

Consulta los menús en nuestra web.

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

1 Hummus de garbanzos con picos de pan



Huevos mimosa



Croquetas de pollo con patatas al horno



Fruta y lácteo

KCal 799,386 Prot 28,093g Ca 248,935mg Fe 5,823mg  
HdC 91,142g Lip 35,749g VitA 0,348mg VitB12 1,328mg

CENA: Calabacín a la plancha  
Carne de ave /Fruta

4 Nachos con guacamole

Sopa de letras



Salmón al horno con judías verdes



Fruta y lácteo

KCal 751,851 Prot 41,725g Ca 204,701mg Fe 6,217mg  
HdC 72,000g Lip 41,975g VitA 0,801mg VitB12 5,276mg

CENA: Crema de verduras  
Carne blanca /Fruta

5 Rollito de primavera



Lentejas estofadas P/ECO



Pechuga de pollo a la plancha con brócoli



Lácteo

KCal 806,928 Prot 47,564g Ca 370,477mg Fe 6,789mg  
HdC 72,149g Lip 36,179g VitA 0,584mg VitB12 9,300mg

CENA: Menestra salteada  
Pescado azul /Fruta

6 Ensalada de verduras de temporada



Arroz blanco con tomate



Calamares a la romana con guisantes  
rehogados y cebolla



Fruta y lácteo

KCal 762,681 Prot 29,159g Ca 277,699mg Fe 4,977mg  
HdC 87,511g Lip 32,409g VitA 0,826mg VitB12 0,774mg

CENA: Chips de boniato al horno  
Tortilla de espinacas /Fruta

7 Tomate cherry y queso fresco



Crema de verduras de temporada



Revuelto de patatas con champiñones



Fruta y lácteo

KCal 627,376 Prot 28,291g Ca 400,441mg Fe 5,156mg  
HdC 48,214g Lip 35,196g VitA 1,086mg VitB12 2,129mg

CENA: Escalivada  
Pizza casera /Fruta

8 Zumo de naranja natural

Garbanzos estofados con verduras P/ECO



Pizza de york y queso



Fruta y lácteo

KCal 759,338 Prot 31,345g Ca 414,404mg Fe 7,676mg  
HdC 117,226g Lip 18,295g VitA 1,435mg VitB12 0,400mg

CENA: Patatas rellenas de espinacas  
Carne magra de cerdo /Fruta

11 Ensalada de verduras de temporada

Gnocchis a los 4 quesos

Bacalao al horno con brócoli

Fruta ecológica y lácteo

KCal 858,226 Prot 39,865g Ca 559,898mg Fe 4,824mg  
HdC 107,815g Lip 45,973g VitA 1,472mg VitB12 3,977mg

DINNER: Cebolleta y pimiento rojo plancha  
Carne roja magra /Fruta

12 Ensalada valenciana con huevo y atún

Alubias estofadas con verduras - P/ECO

Tortilla de patata con pimientos

Fruta ecológica y lácteo

KCal 777,765 Prot 35,161g Ca 341,521mg Fe 9,782mg  
HdC 108,722g Lip 22,337g VitA 1,493mg VitB12 2,022mg

DINNER: Judías verdes salteadas  
Pescado al papillote /Fruta

13 Ensalada de verduras de temporada

Gazpacho andaluz con tostones

Guisado de pollo con verduras y patatas con cous cous

Fruta ecológica y lácteo

KCal 846,458 Prot 27,030g Ca 259,097mg Fe 5,292mg  
HdC 112,174g Lip 35,184g VitA 2,158mg VitB12 5,900mg

DINNER: Champiñones gratinados  
Sandwich vegetal /Fruta

14 Zumo de naranja natural

Ensalada de lentejas

Albóndigas en salsa con arroz blanco

Fruta ecológica y lácteo

KCal 904,590 Prot 36,888g Ca 280,124mg Fe 8,956mg  
HdC 137,860g Lip 23,509g VitA 1,601mg VitB12 0,400mg

DINNER: Brócoli al vapor  
Pescado blanco /Fruta

15 Ensalada de verduras de temporada

Huevos con salsa rosa

Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja)

Fruta ecológica y helado

KCal 784,590 Prot 35,358g Ca 257,156mg Fe 6,768mg  
HdC 121,060g Lip 38,986g VitA 1,129mg VitB12 1,039mg

DINNER: Sopa de verduras  
Carne blanca /Fruta

18 Festivo

DINNER:

19 Festivo

DINNER:

20 Guacamole con nachos

Ensalada de garbanzos con albahaca fresca

Tartiflette (bacon y queso)

Fruta y lácteo

KCal 779,194 Prot 30,429g Ca 291,847mg Fe 7,933mg  
HdC 75,740g Lip 41,699g VitA 0,959mg VitB12 0,779mg

DINNER: Mazorca de maíz con sal  
Revuelto de ajos tiernos /Fruta

21 Ensalada de verduras de temporada

Sopa de estrellas

Filete de merluza enharinada con alcachofas

Fruta ecológica y lácteo

KCal 936,215 Prot 42,932g Ca 274,230mg Fe 5,089mg  
HdC 96,940g Lip 53,499g VitA 1,226mg VitB12 1,736mg

DINNER: Zanahoria aliñada con guisantes  
Pescado al limón /Fruta

22 Ensalada de mozzarella y cherry

Salmorejo con tostones

Pavo al curry con arroz y leche de coco

Fruta ecológica y lácteo

KCal 940,457 Prot 46,109g Ca 470,568mg Fe 4,756mg  
HdC 81,092g Lip 47,991g VitA 1,538mg VitB12 1,954mg

DINNER: Menestra salteada  
Carne blanca /Fruta

25 Húmmus de garbanzos con picos de pan

Macarrones con tomate

Merluza a la plancha con zanahoria baby

Fruta ecológica y lácteo

KCal 709,236 Prot 40,573g Ca 315,350mg Fe 6,897mg  
HdC 120,943g Lip 24,745g VitA 1,707mg VitB12 1,360mg

DINNER: Wok de verduras  
Pescado azul /Fruta

26 Ensalada de verduras de temporada

Vichyssoise (crema de puerros)

Solomillo de cerdo al roquefort con cous cous

Fruta y lácteo

KCal 770,145 Prot 32,762g Ca 329,930mg Fe 4,977mg  
HdC 96,285g Lip 31,110g VitA 1,250mg VitB12 2,944mg

DINNER: Coliflor con patata  
Carne magra de cerdo /Fruta

27 Tomate, aceitunas y queso

Lentejas estofadas P/ECO

Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)

Bizcocho casero y fruta

KCal 981,705 Prot 50,238g Ca 315,856mg Fe 11,394mg  
HdC 156,997g Lip 30,305g VitA 1,723mg VitB12 2,239mg

DINNER: Sopa de quinoa  
Carne de ave /Fruta

28 Festivo

DINNER:

29 Festivo

DINNER: