

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, pera, fresa, naranja, pinya

Consulta los menús en nuestra web.

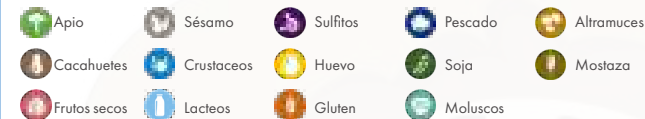
Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

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



### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

1 Festivo

2 Festivo

3 Festivo

4 Festivo

5 Festivo

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

8 Festivo

9 Ensalada de mozzarella y cherry  
Lentejas estofadas P/ECO  
Tempura de verduras con champiñones  
Fruta ecológica y lácteo

10 Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla  
Crema de verduras de temporada  
Falafel con salsa de yogur  
Fruta y lácteo

11 Zumo de naranja natural  
Garbanzos estofados (magro de cerdo, chorizo, patata, cebolla, zanahoria)  
Berenjenas gratinadas  
Fruta ecológica y lácteo

12 Ensalada con aceitunas negras, queso feta, aceite y albahaca  
Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa) con huevo duro  
Fideuà de verduras  
Fruta ecológica y lácteo

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

KCal 940,530 Prot 49,563g Ca 555,719mg Fe 9,192mg  
HdC 103,776g Lip 36,827g VitA 2,613mg VitB12 3,099mg

KCal 790,330 Prot 25,775g Ca 214,015mg Fe 5,450mg  
HdC 78,340g Lip 53,323g VitA 1,301mg VitB12 2,056mg

KCal 992,031 Prot 44,397g Ca 402,349mg Fe 9,908mg  
HdC 128,635g Lip 33,197g VitA 1,526mg VitB12 4,150mg

KCal 859,913 Prot 50,201g Ca 471,657mg Fe 7,397mg  
HdC 123,294g Lip 38,892g VitA 1,052mg VitB12 2,543mg

15 Lechuga, tomate, maíz, pepino, manzana

Tallarines thai con soja y huevo

Calabacín relleno

Fruta ecológica y lácteo

KCal 957,016 Prot 49,608g Ca 465,868mg Fe 8,408mg  
HdC 156,113g Lip 29,459g VitA 1,438mg VitB12 2,130mg

DINNER:

16 Lechuga, olivas, maíz y tomate

Salmorejo con tostones

Albóndigas veganas con cous cous

Fruta ecológica y lácteo

KCal 839,835 Prot 21,141g Ca 218,524mg Fe 4,057mg  
HdC 94,269g Lip 45,185g VitA 1,255mg VitB12 0,644mg

DINNER:

17 con ensalada ecológica

Coca de titaina valenciana

Moussaka de berenjena con pimiento asado

Fruta ecológica y lácteo

KCal 854,919 Prot 22,666g Ca 271,148mg Fe 4,442mg  
HdC 56,164g Lip 60,597g VitA 1,156mg VitB12 2,462mg

DINNER:

18 Nachos con guacamole

Alubias estofadas P/ECO

Burrito vegetal

Fruta ecológica y lácteo

KCal 1017,424 Prot 59,158g Ca 484,458mg Fe 10,537mg  
HdC 147,279g Lip 23,832g VitA 1,817mg VitB12 9,320mg

DINNER:

19 Hummus de garbanzos

Arroz con tomate

Croquetas de boletus con judías verdes

Fruta ecológica y lácteo

KCal 877,901 Prot 36,800g Ca 269,444mg Fe 6,435mg  
HdC 127,378g Lip 24,684g VitA 0,269mg VitB12 19,804mg

DINNER:

22 Lechuga, tomate, zanahoria y olivas

Gnocchis a los 4 quesos

Calabacín gratinado de champiñón

Fruta ecológica y lácteo

KCal 858,452 Prot 39,959g Ca 571,958mg Fe 4,978mg  
HdC 108,007g Lip 45,947g VitA 1,606mg VitB12 3,977mg

DINNER:

23 Ensalada valenciana (espárragos, huevo y atún)

Ensalada de lentejas

Arroz de verduras con alcachofas

Fruta ecológica y lácteo

KCal 1126,082 Prot 53,662g Ca 296,014mg Fe 12,640mg  
HdC 128,259g Lip 41,142g VitA 1,586mg VitB12 2,124mg

DINNER:

24 Zanahoria rallada

Gazpacho andaluz con tostones

Lasaña veggie

Fruta ecológica y lácteo

KCal 707,008 Prot 31,940g Ca 353,812mg Fe 6,320mg  
HdC 121,050g Lip 28,637g VitA 2,160mg VitB12 4,920mg

DINNER:

25 Ensalada fresca ecológica

Garbanzos ecológicos estofados (magro de cerdo, chorizo, patata, cebolla, zanahoria)

Hamburguesa veggie con guisantes rehogados

Fruta ecológica y lácteo

KCal 1121,256 Prot 49,422g Ca 417,397mg Fe 12,967mg  
HdC 110,459g Lip 53,198g VitA 2,828mg VitB12 1,704mg

DINNER:

26 Ensalada de col

Entremeses variados

Fideuà de verduras

Fruta ecológica y lácteo

KCal 1137,718 Prot 41,045g Ca 431,336mg Fe 5,050mg  
HdC 124,893g Lip 52,707g VitA 1,446mg VitB12 3,368mg

DINNER:

29 Zanahoria rallada

Pasta a la italiana con tomate y queso

Berenjena rellena de boloñesa vegana

Fruta ecológica y lácteo

KCal 675,152 Prot 41,076g Ca 563,208mg Fe 5,546mg  
HdC 106,068g Lip 26,673g VitA 4,350mg VitB12 0,400mg

DINNER:

30 Ensalada de verduras de temporada

Albóndigas veganas con cous cous

Fruta ecológica y lácteo

KCal 832,678 Prot 31,341g Ca 454,576mg Fe 5,136mg  
HdC 80,612g Lip 43,651g VitA 1,591mg VitB12 5,398mg

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER: