

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.

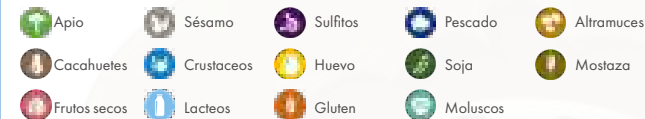
Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

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
Crunch de bacalao con champiñones
Fruta ecológica y lácteo

10 Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla
Crema de verduras de temporada
Lomo de cerdo a la plancha con patatas
Fruta y lácteo

11 Zumo de naranja natural
Garbanzos estofados (magro de cerdo, chorizo, patata, cebolla, zanahoria)
Contrasmuslo estilo hindú Arroz basmati con leche de coco
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 pescado con fondo de lonja
Fruta ecológica y lácteo

CENA:

CENA: Calabacín a la plancha
Revuelto de ajos tiernos /Fruta

CENA: Wok de verduras
Pescado al limón /Fruta

CENA: Ensalada completa
Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta

CENA: Crema de champiñón
Pescado al papillote /Fruta

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

Filete de merluza a la provenzal con brócoli

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: Verduras salteadas con arroz
Carne roja magra /Fruta

16 Lechuga, olivas, maíz y tomate

Salmorejo con tostones

Albóndigas en salsa 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: Brochetas de verduras
Pescado azul /Fruta

17 con ensalada ecológica

Coca de titaina valenciana

Tortilla de patata con salsa tártara

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: Patatas al gratén
Huevo /Fruta

18 Nachos con guacamole

Alubias estofadas P/ECO

Burrito mexicano

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: Sopa de verduras
Croquetas caseras de pescado /Fruta

19 Hummus de garbanzos

Arroz con tomate

Boquerones enharinados 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: Mazorca de maíz con sal
Sandwich vegetal /Fruta

22 Lechuga, tomate, zanahoria y olivas

Gnocchis a los 4 quesos

Bacalao al horno con brócoli al horno

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: Judías verdes salteadas
Carne magra de cerdo /Fruta

23 Ensalada valenciana (espárragos, huevo y atún)

Ensalada de lentejas

Guisado de ternera con arroz pilaf

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: Calabaza y patata al microondas
Tortilla de queso /Fruta

24 Zanahoria rallada

Gaspacho andaluz con tostones

Lasaña casera de pollo

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: Crema de calabacín
Pescado al papillote /Fruta

25 Ensalada fresca ecológica

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

Calamares enharinados 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: Cebolleta y pimiento rojo plancha
Carne de ave /Fruta

26 Ensalada de col

Entremeses variados

Paella valenciana

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: Cous cous con especias
Pizza casera de verduras frescas de temporada /Fruta

29 Zanahoria rallada

Pasta a la italiana con tomate y queso

Dorada al horno con zanahoria

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: Chips de boniato al horno
Pescado al limón /Fruta

30 Ensalada de verduras de temporada

Coca de tomate, edam y albahaca

Gaspacho manchego

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: Crema de zanahoria
Huevo /Fruta

DINNER:

DINNER:

DINNER: