

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.

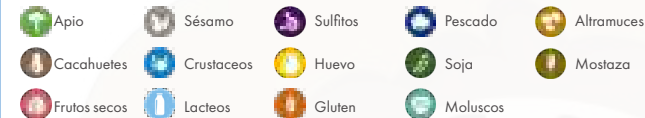
Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

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

Ensalada de lentejas con aceitunas y queso fresco

Lasaña veggie

Fruta y lácteo

2

Lechuga, tomate, col, maíz, atún

Ensalada de lentejas con aceitunas y queso fresco

Lasaña veggie

Fruta y lácteo

KCal 841,770 Prot 53,359g Ca 334,922mg Fe 8,917mg  
HdC 82,962g Lip 32,486g VitA 0,648mg VitB12 1,166mg

3

Ensalada de col

Arroz a la cubana (tomate y huevo)

Salteado asiático con alga wakame

Fruta ecológica y lácteo

KCal 991,807 Prot 29,482g Ca 389,199mg Fe 4,482mg  
HdC 114,522g Lip 45,898g VitA 0,963mg VitB12 1,731mg

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

6

Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas

Espaguetis integrales al pesto

Calabacín relleno de verduras

Fruta y lácteo

KCal 802,391 Prot 38,503g Ca 369,601mg Fe 6,329mg  
HdC 100,032g Lip 27,740g VitA 0,951mg VitB12 9,215mg

7

Hummus de garbanzos con picos de pan

Crema de zanahoria crazy

Albóndigas vegetarianas en salsa de tomate con patatas fritas

Fruta y lácteo

KCal 980,447 Prot 35,034g Ca 251,546mg Fe 7,692mg  
HdC 86,698g Lip 67,289g VitA 1,351mg VitB12 2,689mg

8

Ensalada fresca ecológica

Arroz chino de la casa

Berenjena rellenas vegetales

Fruta y lácteo

KCal 788,008 Prot 32,472g Ca 237,135mg Fe 5,192mg  
HdC 95,180g Lip 30,644g VitA 3,430mg VitB12 5,498mg

9

Guacamole con nachos

Ensalada griega de garbanzos

Verdura en tempura

Fruta y lácteo

KCal 802,968 Prot 37,383g Ca 440,274mg Fe 9,994mg  
HdC 82,563g Lip 38,263g VitA 0,594mg VitB12 1,547mg

10

Hummus de zanahoria con papas

Huevos mimosa

Fideuà de verduras

Fruta y lácteo

KCal 922,656 Prot 68,877g Ca 382,909mg Fe 12,871mg  
HdC 124,677g Lip 42,019g VitA 0,958mg VitB12 2,981mg

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

13 Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos

Ensalada de pasta con queso y aceitunas

Calabacín relleno de boloñesa vegetal

Fruta y lácteo

KCal 845,638 Prot 31,013g Ca 347,454mg Fe 5,104mg  
HdC 97,887g Lip 38,339g VitA 2,331mg VitB12 3,860mg

DINNER:

14 Ensalada Valenciana (espárragos y aceitunas verdes)

Gaspacho andaluz con tostones

Arroz de verduras con alcachofas

Fruta y lácteo

KCal 860,492 Prot 31,527g Ca 236,481mg Fe 6,880mg  
HdC 90,741g Lip 38,315g VitA 1,150mg VitB12 1,400mg

DINNER:

15 Ensalada de zanahoria rallada agridulce

Lentejas estofadas P/ECO

Lasaña veggie

Fruta y lácteo

KCal 899,863 Prot 51,864g Ca 259,135mg Fe 8,915mg  
HdC 113,426g Lip 25,376g VitA 1,816mg VitB12 13,630mg

DINNER:

16

DINNER:

17

DINNER:

20

DINNER:

21 Lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco

Crema de guisantes a la menta

Hamburguesa veggie con patatas

Fruta y lácteo

KCal 843,656 Prot 35,242g Ca 359,404mg Fe 4,469mg  
HdC 66,248g Lip 48,927g VitA 1,110mg VitB12 3,190mg

DINNER:

22 Guacamole con nachos

Ensalada de garbanzos

Falafel con tomate asado

Fruta y lácteo

KCal 863,511 Prot 43,349g Ca 326,245mg Fe 9,716mg  
HdC 94,408g Lip 37,958g VitA 1,799mg VitB12 1,579mg

DINNER:

23 Ensalada de zanahoria rallada agridulce con olivas

Salmorejo con tostones

Arroz de verduras

Fruta ecológica y lácteo

KCal 853,595 Prot 21,457g Ca 235,230mg Fe 4,257mg  
HdC 118,155g Lip 33,653g VitA 1,480mg VitB12 0,735mg

DINNER:

24 Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y pipas de calabaza

Gnocchis a los 4 quesos

Berenjena rellenas vegetales

Fruta ecológica y lácteo

KCal 834,600 Prot 52,957g Ca 492,977mg Fe 5,080mg  
HdC 87,741g Lip 45,789g VitA 1,440mg VitB12 0,617mg

DINNER:

27 Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria

Ensalada de pasta con vegetales

Revuelto de verduras con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)

Fruta y lácteo

KCal 781,244 Prot 34,163g Ca 247,717mg Fe 4,475mg  
HdC 97,589g Lip 40,873g VitA 0,765mg VitB12 4,760mg

DINNER:

28 Pepino agridulce

Gaspacho andaluz con tostones

Ratatouille con cous cous

Fruta y lácteo

KCal 814,765 Prot 31,893g Ca 219,074mg Fe 6,673mg  
HdC 99,127g Lip 31,833g VitA 1,156mg VitB12 1,400mg

DINNER:

29 Hummus de zanahoria con picos de pan

Coca italiana de tomate y albahaca

Moussaka de berenjena

Fruta y lácteo

KCal 790,731 Prot 25,800g Ca 229,226mg Fe 5,821mg  
HdC 116,750g Lip 24,541g VitA 0,907mg VitB12 1,148mg

DINNER:

30 Tomate cherry y queso mozzarella

Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)

Croquetas de espinacas con brócoli al horno

Fruta y lácteo

KCal 822,444 Prot 31,694g Ca 360,956mg Fe 4,075mg  
HdC 72,856g Lip 45,478g VitA 0,348mg VitB12 1,565mg

DINNER:

31 Hoja de espinaca, queso feta, aceitunas negras y vinagreta a la miel

Ensalada de lentejas

Burrito vegetal

Fruta y lácteo

KCal 919,616 Prot 58,945g Ca 475,074mg Fe 9,254mg  
HdC 124,450g Lip 20,526g VitA 2,077mg VitB12 9,500mg

DINNER: