

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: Melón, Sandía, Nectarina, Melocotón, Albaricoque, Banana, Pera, Ciruela

Consulta los menús en nuestra web.

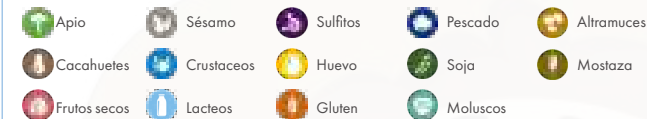
Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

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

3 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria

Gnocchis a los 4 quesos

Dorada a la marselesa con brócoli al vapor

Postre especial y fruta

KCal 845,248 Prot 35,295g Ca 453,293mg Fe 6,498mg HdC 143,237g Lip 31,809g VitA 1,476mg VitB12 0,217mg

CENA: Gazpacho
Carne roja magra /Fruta

4 JORNADA GASTRONÓMICA ESTADOUNIDENSE Coleslaw (ensalada de)

Hamburguesa completa con patatas y aros de cebolla

Postre especial y fruta

KCal 914,737 Prot 19,259g Ca 202,123mg Fe 5,076mg HdC 136,690g Lip 33,393g VitA 0,957mg VitB12 0,133mg

CENA: Tosta de hummus
Albóndigas vegetales /Fruta

5 Aloko (chips de plátano macho)

Ensalada de alubias baby con aceitunas y queso fresco

Merluza (empanado casero) con tomate asado

Postre especial y fruta

KCal 986,757 Prot 43,010g Ca 346,615mg Fe 10,290mg HdC 126,843g Lip 34,980g VitA 1,188mg VitB12 1,226mg

CENA: Brochetas de verduras
Carne de ave /Fruta

6 Ensalada de zanahoria rallada agrdulce

Crema de guisantes a la menta

Lomo de cerdo a la plancha con pisto

Postre especial y fruta

KCal 773,181 Prot 23,399g Ca 134,020mg Fe 6,817mg HdC 96,585g Lip 44,983g VitA 1,414mg VitB12 1,656mg

CENA: Champiñones gratinados
Pescado al limón /Fruta

7 Ensalada valenciana con huevo y atún

Patatas bravas

Paella valenciana

Postre especial y fruta

KCal 989,447 Prot 24,230g Ca 142,980mg Fe 5,407mg HdC 133,169g Lip 40,733g VitA 0,320mg VitB12 2,773mg

CENA: Judías verdes salteadas
Revuelto de ajos tiernos /Fruta

10 Guacamole con nachos

Ensalada de pasta (espirales tricolor, queso fresco, tomate y mai con aliño de aceite de

Boquerones enharinados con guisantes rehogados

Postre especial y fruta

KCal 955,941 Prot 37,078g Ca 287,869mg Fe 8,084mg HdC 114,730g Lip 40,222g VitA 0,326mg VitB12 19,803mg

CENA: Verduras salteadas con pasta
Carne blanca /Fruta

11 Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria

Lentejas estofadas P/ECO

Pechuga a las hierbas provenzales con patatas a lo pobre

Postre especial y fruta

KCal 980,207 Prot 47,547g Ca 149,251mg Fe 10,106mg HdC 110,498g Lip 39,504g VitA 1,438mg VitB12 0,000mg

CENA: Parrillada de verduras
Pescado al papillote /Fruta

12 Jornada Gastronómica Francesa Cherrys, rúcula y emmental

Tarta de queso crema con zanahoria vichy

Ragout de cerdo a la antigua Sémola de trigo

Postre especial y fruta

KCal 1223,325 Prot 36,527g Ca 388,128mg Fe 7,836mg HdC 114,598g Lip 69,471g VitA 3,382mg VitB12 0,312mg

CENA: Cous cous con especias
Pescado azul /Fruta

13 Lechuga, tomate, maíz, pepino, manzana

Ensalada de garbanzos

Salmón a la plancha con judías verdes

Postre especial y fruta

KCal 920,060 Prot 37,019g Ca 218,688mg Fe 9,416mg HdC 118,719g Lip 34,426g VitA 1,070mg VitB12 4,739mg

CENA: Chips de boniato al horno
Carne roja magra /Fruta

14 Hummus de garbanzos con papas

Gazpacho andaluz

Fideuà de pescado con fondo de lonja

Postre especial y fruta

KCal 984,537 Prot 55,862g Ca 268,248mg Fe 13,824mg HdC 168,856g Lip 36,450g VitA 0,605mg VitB12 0,653mg

CENA: Mazorca de maíz con sal
Pizza de verduras y queso /Fruta

17 Ensalada waldorf

Espaguetis al pesto con queso rallado edam

Bacalao al vapor con zanahoria baby

Postre especial y fruta

KCal 866,790 Prot 35,741g Ca 614,144mg Fe 5,757mg
HdC 132,951g Lip 42,571g VitA 2,754mg VitB12 1,580mg

DINNER: Calabacín a la plancha
Carne magra de cerdo /Fruta

18 DEL CAMPO A LA MESA Pepino, tomate, lechuga ECO con aceite y vinagre balsámico

Salmorejo con tostones

Tartiflete P/ECO (bacon y queso)

Postre especial y fruta

KCal 824,349 Prot 16,390g Ca 130,336mg Fe 5,084mg
HdC 108,153g Lip 38,175g VitA 0,302mg VitB12 0,383mg

DINNER: Crema de puerros
Pescado blanco /Fruta

19 Hummus de berenjena con picos

Arroz con tomate frito casero

Crocanti de merluza con guisantes a la francesa

Postre especial y fruta

KCal 1282,116 Prot 42,953g Ca 294,779mg Fe 12,094mg
HdC 182,543g Lip 42,963g VitA 0,863mg VitB12 0,939mg

DINNER: Guisantes con cebolla y jamón
Brocheta de tofu /Fruta

20 Ensalada de zanahoria agridulce

Vichyssoise (crema de puerros)

Albóndigas estilo marroquí con cous cous

Postre especial y fruta

KCal 863,275 Prot 20,905g Ca 151,132mg Fe 4,841mg
HdC 123,658g Lip 35,136g VitA 1,884mg VitB12 0,020mg

DINNER: Gazpacho
Pescado al limón /Fruta

21 Chupito de gazpacho de sandía

Huevos con salsa rosa

Croque Monsieur

Postre especial y fruta

KCal 823,503 Prot 31,241g Ca 317,415mg Fe 6,893mg
HdC 105,885g Lip 32,780g VitA 1,041mg VitB12 1,117mg

DINNER: Ensalada completa
Tortilla de cebolla /Fruta

24 Festivo

DINNER:

25 Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria

Arroz a la cubana (tomate y huevo)

Filete de merluza plancha con judías verdes salteadas

Postre especial y fruta

KCal 955,934 Prot 34,310g Ca 228,206mg Fe 7,216mg
HdC 122,538g Lip 37,412g VitA 1,087mg VitB12 1,965mg

DINNER: Tosta de hummus
Carne blanca /Fruta

26 Gazpacho de fresas y tomate

Ensalada de garbanzos

Canelones de carne gratinados

Postre especial y fruta

KCal 967,304 Prot 39,900g Ca 291,346mg Fe 8,760mg
HdC 130,898g Lip 33,137g VitA 1,383mg VitB12 0,359mg

DINNER: Calabacín a la plancha
Pescado azul /Fruta

27 Lechuga, maíz y pepino con vinagreta de eneldo fresco

Tallarines orientales

Pollo rebozado japonés con brócoli y mahonesa de soja

Postre especial y fruta

KCal 907,116 Prot 36,983g Ca 122,370mg Fe 5,472mg
HdC 152,414g Lip 36,158g VitA 0,364mg VitB12 4,589mg

DINNER: Patatas al gratén
Tortilla campera /Fruta

28 MENÚ FIN DE CURSO

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER: