

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, Piña, Melón, Sandía, Manzana

Consulta los menús en nuestra web.

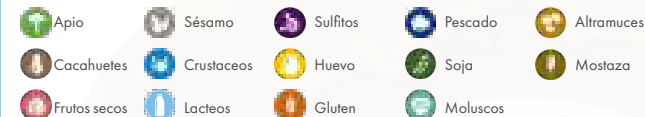
Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

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

2

3 Ensalada de zanahoria agridulce

Ensalada griega de garbanzos

Revuelto de berenjena con queso

Fruta y lácteo

KCal 766,327 Prot 48,163g Ca 488,466mg Fe 8,493mg  
HdC 72,301g Lip 29,210g VitA 1,482mg VitB12 13,999mg

4 Tomate, aceitunas y queso

Crema de puerros y zanahoria con tostones

Verduras en tempura con patatas al horno

Macedonia y postre lácteo

KCal 753,798 Prot 30,088g Ca 355,969mg Fe 5,332mg  
HdC 85,271g Lip 32,849g VitA 2,203mg VitB12 0,600mg

5 Nachos con guacamole

Lentejas con verduras P/ECO

Hamburguesa vegetal con pisto

Natilla casera y fruta

KCal 980,577 Prot 50,288g Ca 305,412mg Fe 11,751mg  
HdC 101,854g Lip 57,579g VitA 1,875mg VitB12 2,289mg

6 Ensalada con alga wakame

Rollito de primavera con brócoli

Arroz oriental

Fruta y lácteo

KCal 837,077 Prot 42,350g Ca 311,312mg Fe 3,231mg  
HdC 102,145g Lip 56,694g VitA 0,474mg VitB12 0,872mg

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

9 Ensalada de verduras de temporada

Pasta al \*pesto

Berenjena rellena de soja, verduras y queso

Fruta y lácteo

KCal 749,759 Prot 27,819g Ca 338,523mg Fe 4,745mg  
HdC 99,328g Lip 28,117g VitA 1,371mg VitB12 1,298mg

10 Ensalada de verduras de temporada

Sopa maravillas

Croqueta de setas con brócoli

Fruta y lácteo

KCal 898,293 Prot 42,389g Ca 270,988mg Fe 4,868mg  
HdC 120,970g Lip 29,031g VitA 1,850mg VitB12 9,235mg

11 Chips de platano macho

Salmorejo con tostones

Revuelto de calabacín con queso

Fruta y lácteo

KCal 740,824 Prot 27,206g Ca 158,439mg Fe 3,550mg  
HdC 71,868g Lip 39,015g VitA 0,344mg VitB12 5,144mg

12 Hummus de zanahoria

Ensalada de alubias y verduras a la vinagreta con queso

Canelones de espinacas

Macedonia y postre lácteo

KCal 992,156 Prot 53,117g Ca 726,650mg Fe 9,838mg  
HdC 105,386g Lip 39,073g VitA 1,733mg VitB12 1,047mg

13 Tomate, pepino y aceitunas verdes

Huevos mimosa

Arroz de verduras

Fruta y lácteo

KCal 749,872 Prot 37,615g Ca 268,213mg Fe 5,299mg  
HdC 96,310g Lip 23,519g VitA 0,486mg VitB12 7,926mg

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

16 Ensalada de verduras de temporada

Gnocchis a la crema de queso

Revuelto de verduras

Fruta y lácteo

KCal 765,949 Prot 39,607g Ca 610,563mg Fe 5,598mg  
HdC 107,396g Lip 35,316g VitA 1,980mg VitB12 3,497mg

DINNER:

17 Ensalada de zanahoria agridulce

Ensalada de lentejas

Albóndigas veganas con cous cous

Fruta y complemento lácteo

KCal 840,526 Prot 59,341g Ca 241,180mg Fe 9,961mg  
HdC 99,864g Lip 23,645g VitA 2,115mg VitB12 2,480mg

DINNER:

18 Hummus de berenjena con papas

Coca italiana de tomate y albahaca con queso

Calabacín relleno de verduras

Fruta y lácteo

KCal 959,886 Prot 59,900g Ca 564,915mg Fe 11,326mg  
HdC 114,817g Lip 33,922g VitA 2,613mg VitB12 1,887mg

DINNER:

19 Ensalada de verduras de temporada

Crema de guisantes a la menta

Hamburguesa vegetal con patatas al horno

Fruta y helado

KCal 843,255 Prot 31,451g Ca 149,746mg Fe 4,614mg  
HdC 73,627g Lip 48,225g VitA 0,788mg VitB12 3,000mg

DINNER:

20 Espinacas, uva, queso fresco, vinagre balsámico

Arroz con tomate frito casero

Tempura de verduras con alcachofas

Fruta y complemento lácteo

KCal 875,966 Prot 34,382g Ca 401,002mg Fe 4,225mg  
HdC 113,837g Lip 31,034g VitA 1,578mg VitB12 0,865mg

DINNER:

23 Ensalada de zanahoria agridulce

Sopa de estrellitas

Berenjena rellenas vegetales

Fruta y complemento lácteo

KCal 888,111 Prot 38,014g Ca 261,146mg Fe 5,697mg  
HdC 115,095g Lip 42,593g VitA 2,534mg VitB12 3,475mg

DINNER:

24 Ensalada de verduras de temporada

Vichyssoise (crema de puerros)

Ratatouille con arroz pilaf

Fruta y complemento lácteo

KCal 780,419 Prot 29,801g Ca 252,004mg Fe 4,703mg  
HdC 91,104g Lip 32,691g VitA 0,680mg VitB12 1,410mg

DINNER:

25 Nachos con guacamole

Lentejas estofadas P/ECO

Hachis parmentier vegetal

Fruta y complemento lácteo

KCal 849,322 Prot 43,648g Ca 411,186mg Fe 9,907mg  
HdC 94,620g Lip 35,481g VitA 1,100mg VitB12 0,610mg

DINNER:

26 Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras de temporada

Croquetas de espinacas con Tomate al horno

Fruta y complemento lácteo

KCal 803,838 Prot 32,112g Ca 240,495mg Fe 4,880mg  
HdC 70,633g Lip 44,182g VitA 1,462mg VitB12 0,400mg

DINNER:

27 Hummus de garbanzos con colines

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

Fideuà de verduras con ajo aceite

Macedonia y postre lácteo

KCal 921,122 Prot 42,877g Ca 420,548mg Fe 9,641mg  
HdC 152,687g Lip 35,631g VitA 1,792mg VitB12 2,133mg

DINNER:

30 Ensalada de verduras de temporada

Macarrones a la italiana

Calabacín relleno de verduras

Fruta y complemento lácteo

KCal 852,798 Prot 32,622g Ca 461,487mg Fe 5,009mg  
HdC 109,824g Lip 33,266g VitA 3,534mg VitB12 0,784mg

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER: