

2

Entrant: Encisam, tomàtiga, olives i blat dolç

Primer: Macarrons integrals a la italiana (tomaca, formatge)

Segon: Escòrpora a l'andalusa (arrebossat casolà) amb saltejat thai

Prostri: Fruita

Sopar: Carabassó a la planxa / Carn roja magra / Fruita

KCAL 892,88
 PROT 26,99g
 CA 215,38mg
 FE 4,75mg
 HDC 110,06g
 LIP 34,01g

3

Entrant: Encisam, tomàtiga, pastanaga i olives

Primer: Fesols amb verdures

Segon: Pollastre a la mel amb pebre vermell italià

Prostri: Fruita

Sopar: Pastanaga adobada amb pèsols / Peix a la llima / Fruita

KCAL 869,26
 PROT 40,82g
 CA 165,99mg
 FE 7,46mg
 HDC 101,11g
 LIP 32,84g

4

Entrant: Amanida fresca ecològica

Primer: Guisat de creïlles i verdures de temporada amb "majado"

Segon: Truita de formatge amb tomàtiga grillé

Prostri: Fruita ECO

Sopar: Wok de verdures / Sandvitx vegetal / Fruita

KCAL 859,30
 PROT 31,13g
 CA 65,95mg
 FE 6,09mg
 HDC 72,14g
 LIP 45,84g

DIA MUNDIAL DELS ANIMALS

5

Entrant: "Nachos" amb guacamole

Primer: Ensalada completa amb tonyina

Segon: Arròs brut

Prostri: Lacti

Sopar: Sopa de verdures / Carn blanca / Fruita

KCAL 666,65
 PROT 26,99g
 CA 221,36mg
 FE 4,35mg
 HDC 76,76g
 LIP 30,82g

6

Entrant: Amanida fresca ecològica

Primer: Llentilles amb verdures ECO

Segon: Polit al curri amb cous cous

Prostri: Fruita

Sopar: Torrada gratinada de formatge i xampinyó / Ou / Fruita

KCAL 874,19
 PROT 43,36g
 CA 160,62mg
 FE 9,07mg
 HDC 107,82g
 LIP 32,51g

9

Entrant: Amanida de verdures de temporada

Primer: Sopa d'au amb pasta

Segon: Llonganisses amb patates

Prostri: Fruita

Sopar: Coliflor gratinada / Peix blau / Fruita

KCAL 894,96
 PROT 25,44g
 CA 132,78mg
 FE 4,71mg
 HDC 80,36g
 LIP 35,58g

10

Entrant: Amanida fresca ecològica

Primer: Cigrons amb verdures ECO

Segon: Pizza margarida

Prostri: Fruita

Sopar: Taboule de couscous / Peix al papillote / Fruita

KCAL 904,13
 PROT 35,78g
 CA 406,99mg
 FE 9,59mg
 HDC 133,28g
 LIP 25,22g

11

Entrant: Amanida fresca ecològica

Primer: Arròs a la cubana (tomàtiga i ou)

Segon: Capritx de calamar amb salsa tàrtara cassolana

Prostri: Fruita ECO

Sopar: Ceba tendra i pebre vermell planxa / Carn d'au / Fruita

KCAL 879,06
 PROT 23,82g
 CA 186,93mg
 FE 5,96mg
 HDC 102,73g
 LIP 39,36g

12

Entrant: **FESTIU**

Primer: **FESTIU**

Segon: **FESTIU**

Prostri: **FESTIU**

Sopar: **FESTIU**

KCAL
 PROT
 CA
 FE
 HDC
 LIP

13

Entrant: **FESTIU**

Primer: **FESTIU**

Segon: **FESTIU**

Prostri: **FESTIU**

Sopar: **FESTIU**

KCAL
 PROT
 CA
 FE
 HDC
 LIP

16

Entrant: Encisam, tomàtiga, pastanaga i cogombre

Primer: Caragols a la carbonara

Segon: Llàgrimes de pollastre (empanat casolà) amb patates

Prostri: Natilles

Sopar: Albergínia gratinada al forn / Hamburguesa de llegums / Fruita

KCAL 891,22
 PROT 39,90g
 CA 401,11mg
 FE 3,74mg
 HDC 95,52g
 LIP 49,20g

17

Entrant: Encisam, tomàtiga, pastanaga i poma

Primer: Llentilles estofades (carn magra, patata, ceba, pastanaga)

Segon: Abadejo a la lionesa

Prostri: Fruita

Sopar: Bròquil al vapor / Carn blanca / Fruita

KCAL 901,22
 PROT 40,64g
 CA 158,26mg
 FE 1,08mg
 HDC 84,64g
 LIP 53,33g

18

Entrant: Tosta de pernil

Primer: Amanida completa amb tonyina, ou i olives

Segon: Paella mixta

Prostri: Fruita ECO

Sopar: Quinoa amb espècies / Peix blau / Fruita

KCAL 782,86
 PROT 35,29g
 CA 163,57mg
 FE 4,68mg
 HDC 93,54g
 LIP 30,16g

19

Entrant: Amanida fresca ecològica

Primer: Fesols amb verdures ecològiques ECO

Segon: Truita de patata amb tomàtiga en oli d'alfàbega

Prostri: Fruita

Sopar: Broquetes de verdures / Carn blanca / Fruita

KCAL 767,78
 PROT 24,64g
 CA 196,51mg
 FE 8,65mg
 HDC 93,52g
 LIP 31,71g

20

Entrant: Encisam, tomàtiga, pastanaga i pebre vermell

Primer: Macarrons en salsa de carabassa

Segon: Lluç a la provençal amb pèsols

Prostri: Fruita

Sopar: Bullit de verdures / Remenat de verdures / Fruita

KCAL 860,19
 PROT 28,37g
 CA 174,64mg
 FE 5,57mg
 HDC 123,04g
 LIP 31,05g

23

Entrant: Encisam, olives, blat dolç i tomàtiga

Primer: Fideus a la cassola amb verdures de temporada

Segon: Magre en salsa de bolets amb arròs pilaf

Prostri: Fruita

Sopar: Patates cuites / Peix al papillote / Fruita

KCAL 664,10
 PROT 35,85g
 CA 126,49mg
 FE 5,28mg
 HDC 104,25g
 LIP 29,32g

24

Entrant: Encisam, tomàtiga, pastanaga i ceba

Primer: Crema festival de llegums amb tionsos integrals

Segon: Suprema de lluç amb bròquil al vapor

Prostri: Fruita

Sopar: Espinacs saltejats / Carn d'au / Fruita

KCAL 1080,32
 PROT 39,17g
 CA 300,84mg
 FE 10,78mg
 HDC 136,43g
 LIP 43,72g

25

Entrant: Amanida fresca ecològica

Primer: Sopa de bullit

Segon: Bullit complet (carn, cigrons, patata, verdures) amb pilota

Prostri: logurt Artesà

Sopar: Amanida de cogombre, tomata i formatge fresc / Croquetes casolanes de llegums / Fruita

KCAL 902,67
 PROT 61,92g
 CA 358,68mg
 FE 8,93mg
 HDC 108,72g
 LIP 35,60g

26

Entrant: Xips de boniato

Primer: Arròs melós de peix

Segon: Hamburguesa a la planxa amb verdures

Prostri: Fruita

Sopar: Crema de xampinyó / Ous al plat / Fruita

KCAL 968,88
 PROT 38,93g
 CA 99,72mg
 FE 4,87mg
 HDC 104,88g
 LIP 41,15g

27

Entrant: Amanida fresca ecològica

Primer: Llentilles a la jardineria amb poma

Segon: Pollastre a la llima amb patates

Prostri: Fruita ECO

Sopar: Verdures saltejades amb arròs / Peix blanc / Fruita

KCAL 889,70
 PROT 42,30g
 CA 209,90mg
 FE 10,91mg
 HDC 117,54g
 LIP 26,02g

30

Entrant: Encisam, pebre vermell, tomàtiga i pastanaga

Primer: Espaguets integrals amb verdures, tomaca i formatge

Segon: Truita d'espinacs amb pernil

Prostri: Fruita

Sopar: Graellada de verdures / Carn magra de porc / Fruita

KCAL 694,57
 PROT 25,65g
 CA 226,82mg
 FE 8,91mg
 HDC 96,75g
 LIP 28,87g

31

Entrant: Amanida de verdures de temporada

Primer: Crema de pèsols

Segon: Aletes de pollastre amb patates

Prostri: Postre especial

Sopar: Coliflor gratinada / Peix a la llima / Fruita

KCAL 510,45
 PROT 38,10g
 CA 134,03mg
 FE 3,28mg
 HDC 110,90g
 LIP 45,97g

32

Entrant: **FESTIU**

Primer: **FESTIU**

Segon: **FESTIU**

Prostri: **FESTIU**

Sopar: **FESTIU**

KCAL
 PROT
 CA
 FE
 HDC
 LIP

33

Entrant: **FESTIU**

Primer: **FESTIU**

Segon: **FESTIU**

Prostri: **FESTIU**

Sopar: **FESTIU**

KCAL
 PROT
 CA
 FE
 HDC
 LIP

34

Entrant: **FESTIU**

Primer: **FESTIU**

Segon: **FESTIU**

Prostri: **FESTIU**

Sopar: **FESTIU**

KCAL
 PROT
 CA
 FE
 HDC
 LIP

OCTUBRE 2023 MENÚ BASAL

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, manzana, banana y persimón

VALOR DIFERENCIAL

- RECETA VEGETARIANA
- PESCA SOSTENIBLE
- PRODUCTOS ORGÁNICOS
- RECETA FOODIE
- GASTRONOMÍA TRADICIONAL
- PRODUCTO DE TEMPORADA
- PRODUCTO LOCAL KM.0

ALÉRGENOS

- APRO
- CAJALLETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SESAMO
- ORUSTÁCIOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUIEROS
- ALBAMUJES
- MOSTAZA

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
 T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
 colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

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 la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

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.

2

Entrante: Lechuga, tomate, olivas y maíz

Primero: Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso)

Segundo: Gallineta a la andaluza (rebozado casero) con salteado thai

Postre: Fruta

Cena: Calabacín a la plancha / Carne roja magra / Fruta

KCAL 892,88
PROT 26,99g
CA 215,38mg
FE 4,75mg
HDC 110,06g
LIP 34,01g

3

Entrante: Lechuga, tomate, zanahoria y olivas

Primero: Alubias blancas con verduras

Segundo: Pollo a la miel con pimiento italiano

Postre: Fruta

Cena: Zanahoria aliñada con guisantes / Pescado al limón / Fruta

KCAL 869,26
PROT 40,82g
CA 165,99mg
FE 7,68mg
HDC 101,14g
LIP 32,84g

4

Entrante: Ensalada fresca ecológica

Primero: Guisado de patatas y verduras de temporada con majado

Segundo: Tortilla de queso con tomate grillé

Postre: Fruta ECO

Cena: Wok de verduras / Sandwich vegetal / Fruta

KCAL 859,30
PROT 31,13g
CA 65,95mg
FE 6,09mg
HDC 72,14g
LIP 45,84g

DIA MUNICIPAL DE LOS ANIMALES

5

Entrante: Nachos con guacamole

Primero: Ensalada completa con atún

Segundo: Arròs brut

Postre: Lácteo

Cena: Sopa de verduras / Carne blanca / Fruta

KCAL 666,65
PROT 26,99g
CA 221,36mg
FE 4,35mg
HDC 72,14g
LIP 30,82g

6

Entrante: Ensalada fresca ecológica

Primero: Lentejas con verduras ECO

Segundo: Pavo al curry con cous cous

Postre: Fruta

Cena: Tosta gratinada de queso y champiñón / Huevo / Fruta

KCAL 874,19
PROT 43,36g
CA 160,62mg
FE 9,07mg
HDC 107,82g
LIP 32,51g

9

Entrante: Ensalada de verduras de temporada

Primero: Sopa de ave con fideos

Segundo: Longanizas con patatas

Postre: Fruta

Cena: Coliflor gratinada / Pescado azul / Fruta

KCAL 894,96
PROT 25,44g
CA 132,78mg
FE 4,71mg
HDC 80,36g
LIP 35,58g

10

Entrante: Ensalada fresca ecológica

Primero: Garbanzos con verduras ECO

Segundo: Pizza margarita

Postre: Fruta

Cena: Tabulé de couscous / Pescado al papillote / Fruta

KCAL 904,13
PROT 35,78g
CA 406,99mg
FE 9,59mg
HDC 133,28g
LIP 25,22g

11

Entrante: Ensalada fresca ecológica

Primero: Arroz a la cubana (tomate y huevo)

Segundo: Capricho de calamar con salsa tártara casera

Postre: Fruta ECO

Cena: Cebolleta y pimiento rojo plancha / Carne de ave / Fruta

KCAL 879,06
PROT 23,82g
CA 186,93mg
FE 5,98mg
HDC 102,73g
LIP 39,36g

12

Entrante: FESTIVO

Primero: FESTIVO

Segundo: FESTIVO

Postre: FESTIVO

Cena: FESTIVO

KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

13

Entrante: FESTIVO

Primero: FESTIVO

Segundo: FESTIVO

Postre: FESTIVO

Cena: FESTIVO

KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

16

Entrante: Lechuga, tomate, zanahoria y pepino

Primero: Caracolas a la carbonara

Segundo: Lágrimas de pollo (empanado casero) con patatas

Postre: Natillas

Cena: Alberginia gratinada al forn / Hamburguesa de llegums / Fruta

KCAL 901,22
PROT 39,00g
CA 401,11mg
FE 3,74mg
HDC 95,52g
LIP 49,20g

17

Entrante: Lechuga, tomate, zanahoria y manzana

Primero: Lentejas estofadas (magro de cerdo, patata, cebolla, zanahoria)

Segundo: Bacalao a la lionesa

Postre: Fruta

Cena: Brócoli al vapor / Carne blanca / Fruta

KCAL 902,86
PROT 40,64g
CA 158,26mg
FE 9,08mg
HDC 84,64g
LIP 53,33g

18

Entrante: Tosta de jamón serrano

Primero: Ensalada completa con atún, huevo y aceitunas

Segundo: Paella mixta

Postre: Fruta ECO

Cena: Quinoa con especias / Pescado azul / Fruta

KCAL 792,86
PROT 35,29g
CA 143,57mg
FE 4,68mg
HDC 93,54g
LIP 30,16g

19

Entrante: Ensalada fresca ecológica

Primero: Alubias blancas con verduras ECO

Segundo: Tortilla de patata con tomate en aceite de albahaca

Postre: Fruta

Cena: Brochetas de verduras / Carne blanca / Fruta

KCAL 767,78
PROT 24,64g
CA 176,51mg
FE 8,65mg
HDC 93,52g
LIP 31,71g

20

Entrante: Lechuga, tomate, zanahoria y pimiento

Primero: Macarrones en salsa de calabaza

Segundo: Merluza a la provenzal con guisantes

Postre: Fruta

Cena: Hervido valenciano / Revuelto de verduras / Fruta

KCAL 860,19
PROT 28,37g
CA 174,64mg
FE 5,57mg
HDC 123,04g
LIP 31,05g

23

Entrante: Lechuga, olivas, maíz y tomate

Primero: Fideos a la cazuela con verduras de temporada

Segundo: Magro en salsa de setas con arroz pilaf

Postre: Fruta

Cena: Patatas cocidas / Pescado al papillote / Fruta

KCAL 664,10
PROT 35,85g
CA 126,49mg
FE 5,28mg
HDC 104,25g
LIP 29,32g

24

Entrante: Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla

Primero: Crema festival de legumbres con tostones integrales

Segundo: Suprema de merluza con brócoli al vapor

Postre: Fruta

Cena: Espinacas salteadas / Carne de ave / Fruta

KCAL 1080,32
PROT 39,17g
CA 300,84mg
FE 10,78mg
HDC 136,43g
LIP 43,72g

25

Entrante: Ensalada fresca ecológica

Primero: Sopa de cocido

Segundo: Cocido completo (carne, garbanzos, patata, verduras) con pelota

Postre: Yogur Artesano

Cena: Ensalada de pepino, tomate y queso fresco / Croquetas caseras de legumbres / Fruta

KCAL 902,67
PROT 41,92g
CA 358,68mg
FE 9,88mg
HDC 108,72g
LIP 35,60g

26

Entrante: Chips de boniato

Primero: Arroz meloso de pescado

Segundo: Hamburguesa a la plancha con verduras

Postre: Fruta

Cena: Crema de champiñón / Huevos al plato / Fruta

KCAL 968,88
PROT 38,83g
CA 99,72mg
FE 4,87mg
HDC 104,88g
LIP 44,15g

27

Entrante: Ensalada fresca ecológica

Primero: Lentejas a la jardinera con manzana

Segundo: Pollo al limón con patatas

Postre: Fruta ECO

Cena: Verduras salteadas con arroz / Pescado blanco / Fruta

KCAL 889,70
PROT 42,30g
CA 209,90mg
FE 10,91mg
HDC 113,54g
LIP 26,02g

30

Entrante: Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria

Primero: Espaguetis integrales con verduras, tomate y queso

Segundo: Tortilla de espinacas con jamón serrano

Postre: Fruta

Cena: Parrillada de verduras / Carne magra de cerdo / Fruta

KCAL 694,57
PROT 25,65g
CA 226,82mg
FE 8,97mg
HDC 96,75g
LIP 28,87g

31

Entrante: Ensalada de verduras de temporada

Primero: Crema de guisantes

Segundo: Alitas de pollo con patatas

Postre: Postre especial

Cena: Coliflor gratinada / Pescado al limón / Fruta

KCAL 570,65
PROT 38,10g
CA 134,03mg
FE 3,28mg
HDC 110,90g
LIP 45,97g

32

Entrante: FESTIVO

Primero: FESTIVO

Segundo: FESTIVO

Postre: FESTIVO

Cena: FESTIVO

KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

33

Entrante: FESTIVO

Primero: FESTIVO

Segundo: FESTIVO

Postre: FESTIVO

Cena: FESTIVO

KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

34

Entrante: FESTIVO

Primero: FESTIVO

Segundo: FESTIVO

Postre: FESTIVO

Cena: FESTIVO

KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, manzana, banana y persimón

ALÉRGENOS



2

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primero Pasta sin gluten al pomodoro

Segundo Gallineta enharinada (maizena) con salteado de verduras

Postre Fruta

3

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primero Alubias con verduras

Segundo Pollo al horno con pimientos

Postre Fruta

4

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primero Guisado de verduras y patata

Segundo Tortilla de queso con tomate al horno

Postre Fruta ECO

5

Entrante Nachos (maíz) con guacamoles

Primero Ensalada completa con atún

Segundo Arroz brut (embutidos permitidos)

Postre Lácteo sin gluten

6

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primero Legumbres con verduras ECO

Segundo Pavo con salsa permitida con arroz

Postre Fruta

9

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primero Sopa de ave con fideos sin gluten

Segundo Longanizas (sin gluten) con patatas

Postre Fruta

10

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primero Garbanzos con verduras ECO

Segundo Pizza sin gluten ingredientes permitidos

Postre Fruta

11

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primero Arroz a la cubana

Segundo Pescado enharinado (maicena) con salsa tártara

Postre Lácteo sin gluten

12

Entrante FESTIVO

Primero FESTIVO

Segundo FESTIVO

Postre FESTIVO

13

Entrante FESTIVO

Primero FESTIVO

Segundo FESTIVO

Postre FESTIVO

16

Entrante Ensalada solo verduras frescas

Primero Pasta sin gluten a la carbonara permitida

Segundo Pollo a la plancha con patatas

Postre Postre especial permitido

17

Entrante Ensalada solo verduras frescas

Primero Legumbres con verduras

Segundo Bacalao al horno con patatas

Postre Fruta

18

Entrante Tosta sin gluten con jamón

Primero Ensalada completa con atún y huevo

Segundo Paella

Postre Fruta ECO

19

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primero Alubias con verduras ECO

Segundo Tortilla de patata con tomate y albahaca

Postre Fruta

20

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primero Pasta sin gluten con salsa de calabaza

Segundo Merluza al horno con guisantes

Postre Fruta

23

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primero Pasta sin gluten con verduras

Segundo Magro estofado con arroz

Postre Fruta

24

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primero Crema de legumbres permitidas y verduras

Segundo Pescado enharinado (maizena) con brócoli

Postre Fruta

25

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primero Sopa de cocido (embutidos permitidos) con fideos sin gluten

Segundo Carne permitida con verduras y legumbres

Postre Lácteo sin gluten

26

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primero Arroz caldoso de pescado

Segundo Hamburguesa permitida con verduras

Postre Fruta

27

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primero Legumbres con verduras

Segundo Pollo al horno con patatas

Postre Fruta

30

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primero Pasta sin gluten con tomate y queso

Segundo Tortilla de espinacas con jamón

Postre Fruta

31

Entrante Bastoncitos de zanahoria con hummus

Primero Crema de guisantes

Segundo Alitas de pollo con patatas

Postre Postre especial permitido

32

Entrante

Primero

Segundo

Postre

33

Entrante

Primero

Segundo

Postre

34

Entrante

Primero

Segundo

Postre

ALÉRGENOS

- ARROZ
- CACAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- HUEVO
- CRUSTÁCEOS
- LÁCTEOS
- SULFITOS
- SOJA
- GLUTEN
- PESCADO
- MOLUSCOS
- ALTRAMUCCES
- MOSTAZA

2

Entrante: Ensalada fresca de temporada

Primero: Macarrones al pomodoro (sin lácteos)

Segundo: Gallineta enharinada con salteado thai

Postre: Fruta

3

Entrante: Ensalada fresca de temporada

Primero: Alubias con verduras

Segundo: Pollo al horno con pimientos

Postre: Fruta

4

Entrante: Ensalada fresca de temporada ECO

Primero: Guisado de verduras y patata

Segundo: Tortilla de jamón cocido con tomate al horno

Postre: Fruta ECO

5

Entrante: Nachos con guacamoles

Primero: Ensalada completa con atún

Segundo: Arroz brut (embutidos permitidos)

Postre: Fruta

6

Entrante: Ensalada fresca de temporada ECO

Primero: Lentejas con verduras ECO

Segundo: Pavo con salsa permitida con cous cous

Postre: Fruta

9

Entrante: Ensalada fresca de temporada

Primero: Sopa de ave con fideos

Segundo: Carne blanca con patatas

Postre: Fruta

10

Entrante: Ensalada fresca de temporada ECO

Primero: Garbanzos con verduras ECO

Segundo: Pizza ingredientes permitidos

Postre: Fruta

11

Entrante: Ensalada fresca de temporada ECO

Primero: Arroz a la cubana

Segundo: Pescado enharinado con verduras salteadas

Postre: Fruta

12

Entrante: FESTIVO

Primero: FESTIVO

Segundo: FESTIVO

Postre: FESTIVO

13

Entrante: FESTIVO

Primero: FESTIVO

Segundo: FESTIVO

Postre: FESTIVO

16

Entrante: Ensalada solo verduras frescas

Primero: Caracolas con tomate y champiñones

Segundo: Pollo a la plancha con patatas

Postre: Postre especial permitido

17

Entrante: Ensalada solo verduras frescas

Primero: Lentejas con verduras

Segundo: Bacalao al horno con patatas

Postre: Fruta

18

Entrante: Tosta de jamón

Primero: Ensalada completa con atún y huevo

Segundo: Paella

Postre: Fruta ECO

19

Entrante: Ensalada fresca de temporada ECO

Primero: Alubias con verduras ECO

Segundo: Tortilla de patata con tomate y albahaca

Postre: Fruta

20

Entrante: Ensalada fresca de temporada

Primero: Macarrones con salsa de calabaza (sin lácteos)

Segundo: Merluza al horno con guisantes

Postre: Fruta

23

Entrante: Ensalada fresca de temporada

Primero: Fideos con verduras

Segundo: Magro estofado con arroz

Postre: Fruta

24

Entrante: Ensalada fresca de temporada

Primero: Crema de legumbres y verduras (sin lácteos)

Segundo: Pescado enharinado con brócoli

Postre: Fruta

25

Entrante: Ensalada fresca de temporada

Primero: Sopa de cocido (embutidos permitidos)

Segundo: Pollo con verduras y legumbres

Postre: Fruta

26

Entrante: Ensalada fresca de temporada

Primero: Arroz caldoso de pescado

Segundo: Hamburguesa de pollo con verduras

Postre: Fruta

27

Entrante: Ensalada fresca de temporada ECO

Primero: Lentejas con verduras

Segundo: Pollo al horno con patatas

Postre: Fruta

30

Entrante: Ensalada fresca de temporada

Primero: Espaguetis con tomate (sin queso)

Segundo: Tortilla de espinacas con jamón

Postre: Fruta

31

Entrante: Bastoncitos de zanahoria con hummus

Primero: Crema guisantes (sin lácteos)

Segundo: Alitas de pollo con patatas

Postre: Postre especial permitido

32

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

33

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

34

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, manzana, banana y persimón

ALÉRGENOS



2

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Pasta especial al pomodoro

Segundo Gallineta enharinada con salteado de verduras

Postre Fruta permitida

3

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Alubias con verduras

Segundo Pollo al horno con pimientos

Postre Fruta permitida

4

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Guisado de verduras y patata

Segundo Tortilla de queso con tomate al horno

Postre Fruta permitida ECO

5

Entrante Nachos con guacamoles

Primer Ensalada completa con atún

Segundo Arroz brut vegetal

Postre Lácteo

6

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Lentejas con verduras ECO

Segundo Pavo con salsa permitida con arroz

Postre Fruta permitida

9

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Sopa de ave con pasta especial

Segundo Carne blanca con patatas

Postre Fruta permitida

10

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Garbanzos con verduras ECO

Segundo Panini permitido

Postre Fruta permitida

11

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Arroz a la cubana

Segundo Pescado enharinado con verduras salteadas

Postre Lácteo

12

Entrante FESTIVO

Primer FESTIVO

Segundo FESTIVO

Postre FESTIVO

13

Entrante FESTIVO

Primer FESTIVO

Segundo FESTIVO

Postre FESTIVO

16

Entrante Ensalada solo verduras frescas

Primer Pasta especial con nata y champiñones

Segundo Pollo a la plancha con patatas

Postre Postre especial permitido

17

Entrante Ensalada solo verduras frescas

Primer Lentejas con verduras

Segundo Bacalao al horno con patatas

Postre Fruta permitida

18

Entrante Tosta de jamón

Primer Ensalada completa con atún y huevo

Segundo Paella

Postre Fruta permitida ECO

19

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Alubias con verduras ECO

Segundo Tortilla de patata con tomate

Postre Fruta permitida

20

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Pasta especial con salsa de calabaza

Segundo Merluza al horno con guisantes

Postre Fruta permitida

23

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Pasta especial con verduras

Segundo Magro estofado con arroz

Postre Fruta permitida

24

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Crema de legumbres permitidas y verduras

Segundo Pescado enharinado con brócoli

Postre Fruta permitida

25

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Sopa de cocido (caldo solo ave) pasta especial

Segundo Carne permitida con verduras y legumbres

Postre Lácteo

26

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Arroz caldoso de pescado

Segundo Carne blanca plancha con verduras

Postre Fruta permitida

27

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Lentejas con verduras

Segundo Pollo al horno con patatas

Postre Fruta permitida

30

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Pasta especial con tomate y queso

Segundo Tortilla de espinacas con pan con jamón

Postre Fruta permitida

31

Entrante Bastoncitos de zanahoria con hummus

Primer Crema de guisantes

Segundo Alitas de pollo con patatas

Postre Postre especial permitido

32

Entrante

Primer

Segundo

Postre

33

Entrante

Primer

Segundo

Postre

34

Entrante

Primer

Segundo

Postre

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, manzana, banana y persimón

ALÉRGENOS



2

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Pasta especial al pomodoro

Segundo Gallineta enharinada (maizena) con salteado thai

Postre Fruta

3

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Alubias con verduras

Segundo Pollo al horno con pimientos

Postre Fruta

4

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Guisado de verduras y patata

Segundo Tortilla (harina de garbanzos) de verduras con tomate al horno

Postre Fruta ECO

5

Entrante Nachos con guacamole

Primer Ensalada completa con atún (sin huevo)

Segundo Arroz brut (embutidos permitidos)

Postre Lácteo

6

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Lentejas con verduras ECO

Segundo Pavo al curry con cous cous

Postre Fruta

9

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Sopa de ave con pasta especial

Segundo Longanizas (ingredientes permitidos) con patatas

Postre Fruta

10

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Garbanzos con verduras ECO

Segundo Pizza ingredientes permitidos

Postre Fruta

11

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Arroz con tomate

Segundo Pescado enharinado (sin huevo) con verduras salteadas

Postre Lácteo

12

Entrante FESTIVO

Primer FESTIVO

Segundo

Postre

13

Entrante FESTIVO

Primer FESTIVO

Segundo

Postre

16

Entrante Ensalada solo verduras frescas

Primer Pasta especial a la carbonara permitida

Segundo Pollo a la plancha con patatas

Postre Postre especial permitido

17

Entrante Ensalada solo verduras frescas

Primer Lentejas con verduras

Segundo Bacalao a la lionesa

Postre Fruta

18

Entrante Tosta de jamón

Primer Ensalada completa con atún (sin huevo)

Segundo Paella

Postre Fruta ECO

19

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Alubias con verduras ECO

Segundo Tortilla (harina garbanzos) de patata con tomate

Postre Fruta

20

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Pasta especial con salsa de calabaza

Segundo Merluza al horno con guisantes

Postre Fruta

23

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Pasta especial con verduras

Segundo Magro estofado con arroz

Postre Fruta

24

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Crema de legumbres y verduras

Segundo Pescado enharinado (maizena) con brócoli

Postre Fruta

25

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Sopa de cocido (embutidos permitidos) con pasta especial

Segundo Carne permitida con verduras y legumbres

Postre Lácteo

26

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Arroz caldoso de pescado

Segundo Hamburguesa permitida con verduras

Postre Fruta

27

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primer Lentejas con verduras

Segundo Pollo al horno con patatas

Postre Fruta

30

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primer Pasta especial con tomate y queso

Segundo Tortilla (harina garbanzos) de espinacas con jamón

Postre Fruta

31

Entrante Bastoncitos de zanahoria con hummus

Primer Crema de guisantes

Segundo Alitas de pollo con patatas

Postre Postre especial permitido

32

Entrante

Primer

Segundo

Postre

33

Entrante

Primer

Segundo

Postre

34

Entrante

Primer

Segundo

Postre



FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, manzana, banana y persimón

ALÉRGENOS



2

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primerero Macarrones al pomodoro

Segundo Carne enharinada con salteado thai

Postre Fruta

3

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primerero Alubias con verduras

Segundo Pollo al horno con pimientos

Postre Fruta

4

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primerero Guisado de verduras y patata

Segundo Tortilla de queso con tomate al horno

Postre Fruta ECO

5

Entrante Nachos con guacamole

Primerero Ensalada completa ingredientes permitidos

Segundo Arroz brut

Postre Lácteo

6

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primerero Lentejas con verduras ECO

Segundo Pavo al curry con cous cous

Postre Fruta

9

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primerero Sopa de ave con fideos

Segundo Longanizas con patatas

Postre Fruta

10

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primerero Garbanzos con verduras ECO

Segundo Pizza margarita

Postre Fruta

11

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primerero Arroz a la cubana

Segundo Falafel con salsa tártara

Postre Lácteo

12

Entrante FESTIVO

Primerero FESTIVO

Segundo FESTIVO

Postre FESTIVO

13

Entrante FESTIVO

Primerero FESTIVO

Segundo FESTIVO

Postre FESTIVO

16

Entrante Ensalada solo verduras frescas

Primerero Caracolas a la carbonara

Segundo Pollo a la plancha con patatas

Postre Postre especial permitido

17

Entrante Ensalada solo verduras frescas

Primerero Lentejas con verduras

Segundo Carne permitida con patatas

Postre Fruta

18

Entrante Tosta de jamón

Primerero Ensalada completa (sin atún)

Segundo Paella de pollo

Postre Fruta ECO

19

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primerero Alubias con verduras ECO

Segundo Tortilla de patata con tomate

Postre Fruta

20

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primerero Macarrones con salsa de calabaza

Segundo Carne blanca plancha con guisantes

Postre Fruta

23

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primerero Fideos con verduras

Segundo Magro estofado con arroz

Postre Fruta

24

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primerero Crema de legumbres y verduras

Segundo Carne rebozada con brócoli

Postre Fruta

25

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primerero Sopa de cocido

Segundo Cocido completo

Postre Lácteo

26

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primerero Arroz con verduras

Segundo Hamburguesa plancha con verduras

Postre Fruta

27

Entrante Ensalada fresca de temporada ECO

Primerero Lentejas con verduras

Segundo Pollo al horno con patatas

Postre Fruta

30

Entrante Ensalada fresca de temporada

Primerero Espaguetis con tomate y queso

Segundo Tortilla de espinacas con jamón

Postre Fruta

31

Entrante Bastoncitos de zanahoria con hummus

Primerero Crema de guisantes

Segundo Alitas de pollo con patatas

Postre Postre especial permitido

32

Entrante

Primerero

Segundo

Postre

33

Entrante

Primerero

Segundo

Postre

34

Entrante

Primerero

Segundo

Postre

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, manzana, banana y persimón

ALÉRGENOS

- ARROZ
- CACAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- HUEVO
- CRUSTÁCEOS
- LÁCTEOS
- SULFITOS
- SOJA
- GLUTEN
- PESCADO
- MOLLUSCOS
- ALTRAMUZZES
- MOSTAZA

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiacía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

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.

2

Entrante
Ensalada fresca de temporada

Primer plato
Macarrones al pomodoro (135g 3R)

Segundo plato
Gallineta al horno con salteado thai

Postre
Fruta (100gr 1R) Pan (40g 2R)

3

Entrante
Ensalada fresca de temporada

Primer plato
Alubias con verduras (150g 3R)

Segundo plato
Pollo al horno con pimientos

Postre
Fruta (100gr 1R) Pan (40g 2R)

4

Entrante
Ensalada fresca de temporada ECO

Primer plato
Guisado de verduras y patata (150g patata 3R)

Segundo plato
Tortilla de queso con tomate al horno

Postre
Fruta ECO (100gr 1R) Pan (40g 2R)

5

Entrante
Nachos (20g 1R) guacamole

Primer plato
Ensalada completa con atún

Segundo plato
Arroz brut (160g 4R)

Postre
Lácteo desnatado (1R)

6

Entrante
Ensalada fresca de temporada ECO

Primer plato
Lentejas con verduras ECO (150g 3R)

Segundo plato
Pavo con cous cous (45g 1R)

Postre
Fruta (100gr 1R) Pan (20g 1R)

9

Entrante
Ensalada fresca de temporada

Primer plato
Sopa de ave con fideos (100g 2R)

Segundo plato
Longanizas con patatas (70g 2R)

Postre
Fruta (100gr 1R) Pan (20g 1R)

10

Entrante
Ensalada fresca de temporada ECO

Primer plato
Garbanzos con verduras ECO (150g 3R)

Segundo plato
Pizza margarita (80gr 2R)

Postre
Fruta (100gr 1R)

11

Entrante
Ensalada fresca de temporada ECO

Primer plato
Arroz a la cubana (160g 4R)

Segundo plato
Pescado a la plancha con verduras salteadas

Postre
Lácteo desnatado (1R) pan (20gr 1R)

12

Entrante
FESTIVO

Primer plato
FESTIVO

Segundo plato
FESTIVO

Postre
FESTIVO

13

Entrante
FESTIVO

Primer plato
FESTIVO

Segundo plato
FESTIVO

Postre
FESTIVO

16

Entrante
Ensalada solo verduras frescas

Primer plato
Caracolas a la carbonara (150g 3R)

Segundo plato
Pollo a la plancha con patatas (35g 1R)

Postre
Fruta (100gr 1R) Pan (20g 1R)

17

Entrante
Ensalada solo verduras frescas

Primer plato
Lentejas con verduras (150g 3R)

Segundo plato
Bacalao al horno con patatas (35g 1R)

Postre
Fruta (100gr 1R) Pan (20g 1R)

18

Entrante
Tosta (20g 1R) de jamón

Primer plato
Ensalada completa con atún y huevo

Segundo plato
Paella (160g 4R)

Postre
Fruta ECO (100gr 1R)

19

Entrante
Ensalada fresca de temporada ECO

Primer plato
Alubias con verduras ECO (150g 3R)

Segundo plato
Tortilla de patata (120g 1R) y tomate

Postre
Fruta (100gr 1R) Pan (20g 1R)

20

Entrante
Ensalada fresca de temporada

Primer plato
Macarrones con salsa de calabaza (150g 3R)

Segundo plato
Merluza al horno con guisantes (100g 1R)

Postre
Fruta (100gr 1R) Pan (20g 1R)

23

Entrante
Ensalada fresca de temporada

Primer plato
Fideos con verduras (150g 3R)

Segundo plato
Magro estofado con arroz (80g 2R)

Postre
Fruta (100gr 1R)

24

Entrante
Ensalada fresca de temporada

Primer plato
Crema de legumbres y verduras (150g 3R)

Segundo plato
Pescado plancha con brócoli

Postre
Fruta (100gr 1R) Pan (40g 2R)

25

Entrante
Ensalada fresca de temporada

Primer plato
Sopa de cocido (100g 2R)

Segundo plato
Carne de cocido con verduras, patata (50g 1R) y legumbres (50g 1R)

Postre
Lácteo desnatado (1R) Pan (20gr 1R)

26

Entrante
Ensalada fresca de temporada

Primer plato
Arroz caldoso de pescado (160g 4R)

Segundo plato
Hamburguesa plancha con verduras

Postre
Fruta (100gr 1R) Pan (20g 1R)

27

Entrante
Ensalada fresca de temporada ECO

Primer plato
Lentejas con verduras (150g 3R)

Segundo plato
Pollo al horno con patatas (70g 2R)

Postre
Fruta (100gr 1R)

30

Entrante
Ensalada fresca de temporada

Primer plato
Espaguetis con tomate y queso (135g 3R)

Segundo plato
Tortilla de espinacas con jamón

Postre
Fruta (100gr 1R) pan (40g 2R)

31

Entrante
Bastoncitos de zanahoria con hummus (20g 1R)

Primer plato
Crema de guisantes (200g 2R)

Segundo plato
Alitas de pollo con patatas (70 2R)

Postre
Lácteo desnatado (1R)

32

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

33

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

34

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre