

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera,
Maduixot i Taronja

VALOR DIFERENCIAL



AL·LERGÒGENS



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

Disposen de menús adaptats a l'edat dels nens, dietes, al·lèrgies, celiaquia, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Maig sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integrat un dia a la setmana.

Entrant	Kcal
	Prot
Primer	Ca
	Fe
Segon	HdC
	LIP
Prostri	
Sopar	

Entrant	Kcal
	Prot
Primer	Ca
	Fe
Segon	HdC
	LIP
Prostri	
Sopar	

Entrant	Kcal
	Prot
Primer	Ca
	Fe
Segon	HdC
	LIP
Prostri	
Sopar	

Entrant	Kcal
	Prot
Primer	Ca
	Fe
Segon	HdC
	LIP
Prostri	
Sopar	

1	Entrant	Kcal
		Prot
	Festiu	Ca
		Fe
	Segon	HdC
		LIP
	Prostri	
	Sopar	

4	Entrant	Kcal
		Prot
	Festiu	Ca
		Fe
	Segon	HdC
		LIP
	Prostri	
	Sopar	

5	Entrant	Kcal
	Ensalada de verdures de temporada	805,52
		Prot
	Sopa de putxero amb verdures	32,94g
		Ca
		166,45mg
		Fe
	Salsitxes de porc amb samfaina	7,58mg
		HdC
		70,26g
		LIP
		50,40g
	Fruita	
	Prostri	
	Sopar	
	Crema de verdures	
	Abadeget a l'andalusa /Fruita	

6	Entrant	Kcal
	Torrada d'hummus	655,07
		Prot
		39,45g
		Ca
		195,97mg
		Fe
	Amanida d'espivals amb vegetals, tomàquet i cherry	6,62mg
		HdC
		128,67g
		LIP
		15,45g
	Lluç a la marinera	
	Prostri	
	Sopar	
	Bajoqueta saltejada	
	Carn d'au /Fruita	

7	Entrant	Kcal
	Ensalada fresca ecològica	707,51
		Prot
		40,83g
		Ca
		382,21mg
		Fe
		8,77mg
	Estofat de cigrons amb verdures - P/ECO	
	Segon	
		HdC
		64,98g
		LIP
		30,64g
	Titot al curri amb creïlles	
	Prostri	
	Sopar	
	Xips de moniato al forn	
	Llenguado amb espàrrecs /Fruita	

8	Entrant	Kcal
	Ensalada fresca ecològica	728,69
		Prot
		26,98g
		Ca
		112,60mg
		Fe
		5,17mg
	Arròs tres delícies	
	Segon	
		HdC
		89,25g
		LIP
		29,41g
	Fingers de peix amb carlota	
	Prostri	
	Sopar	
	Gambes saltejades amb bolet	
	Hamburguesa de pollastre i bròcoli /Fruita	

11	Entrant	Kcal
	Ensalada de verdures de temporada	973,01
		Prot
		42,06g
		Ca
		475,53mg
		Fe
		8,35mg
	Espaguetis integrals a la italiana	
	Primer	
		HdC
		129,76g
		LIP
		32,90g
	Filet de lluç gratinat provençal amb pèsols	
	Segon	
		HdC
		129,76g
		LIP
		32,90g
	Fruita	
	Prostri	
	Sopar	
	Pèsols amb pernil i ceba	
	Llom adobat amb creïlla al forn /Fruita	

12	Entrant	Kcal
	Ensalada de verdures de temporada	722,58
		Prot
		47,27g
		Ca
		213,81mg
		Fe
		9,61mg
	Fabada vegetal	
	Primer	
		HdC
		76,58g
		LIP
		25,20g
	Pollastre al forn amb creïlles rostides	
	Segon	
		HdC
		76,58g
		LIP
		25,20g
	Fruita	
	Prostri	
	Sopar	
	Fabada vegetal	
	Pollastre al forn amb creïlles rostides	

13	Entrant	Kcal
	Ensalada de verdures de temporada	638,70
		Prot
		19,98g
		Ca
		147,99mg
		Fe
		3,83mg
	Arròs brut	
	Primer	
		HdC
		61,57g
		LIP
		34,83g
	Truita de creïlles amb formatge fresc	
	Segon	
		HdC
		61,57g
		LIP
		34,83g
	Fruita	
	Prostri	
	Sopar	
	Escalivada amb tostes	
	Carn blanca magra /Fruita	

14	Entrant	Kcal
	Ensalada fresca ecològica	607,53
		Prot
		40,77g
		Ca
		295,59mg
		Fe
		5,44mg
	Sopa minestrone	
	Primer	
		HdC
		96,63g
		LIP
		26,48g
	Rellom de porc en salsa amb blat tendre	
	Segon	
		HdC
		96,63g
		LIP
		26,48g
	Iogurt	
	Prostri	
	Sopar	
	Xips de moniato al forn	
	Llbarro a la sal /Fruita	

15	Entrant	Kcal
	Ensalada fresca ecològica	790,56
		Prot
		26,70g
		Ca
		230,70mg
		Fe
		3,63mg
	Canelons gratinats	
	Primer	
		HdC
		59,66g
		LIP
		49,60g
	Rabes a l'andalusa amb salsa tàrtara	
	Segon	
		HdC
		59,66g
		LIP
		49,60g
	Fruita ECO	
	Prostri	
	Sopar	
	Espinacs saltejats	
	Broquetes de titot /Fruita	

18	Entrant	Kcal
	Ensalada de verdures de temporada	690,56
		Prot
		25,53g
		Ca
		150,64mg
		Fe
		4,21mg
	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	
	Primer	
		HdC
		87,41g
		LIP
		26,56g
	Filet de lluç planxa amb verdures ofegades	
	Segon	
		HdC
		87,41g
		LIP
		26,56g
	Fruita	
	Prostri	
	Sopar	
	Carabasseta a la planxa	
	Mandonguilles de pollastre /Fruita	

19	Entrant	Kcal
	Ensalada de verdures de temporada	789,57
		Prot
		38,55g
		Ca
		160,62mg
		Fe
		8,53mg
	Llenties amb verdures P/ECO	
	Primer	
		HdC
		90,49g
		LIP
		23,86g
	Goulash de magre amb cous cous	
	Segon	
		HdC
		90,49g
		LIP
		23,86g
	Fruita	
	Prostri	
	Sopar	
	Saltat de fesols amb bròquil, bajoqueta, lluç al forn amb samfaina casolana /Fruita	

20	Entrant	Kcal
	Humus de cigrons con nachos	510,23
		Prot
		57,06g
		Ca
		140,27mg
		Fe
		11,56mg
	Fideua de polit i xampinyons	
	Primer	
		HdC
		122,23g
		LIP
		32,00g
	Nuggets de peix amb amanida	
	Segon	
		HdC
		122,23g
		LIP
		32,00g
	Fruita ECO	
	Prostri	
	Sopar	
	Tosta d'humus	
	Carn blanca /Fruita	

21	Entrant	Kcal
	Ensalada de verdures de temporada	510,23
		Prot
		36,95g
		Ca
		283,01mg
		Fe
		5,33mg
	Cigrons amb *trampó	
	Primer	
		HdC
		39,98g
		LIP
		21,83g
	Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'	
	Segon	
		HdC
		39,98g
		LIP
		21,83g
	Iogurt	
	Prostri	
	Sopar	
	Torrada de salmó i avocàt	
	Rèmol amb pebrots /Fruita	

22	Entrant	Kcal
	Ensalada fresca ecològica	591,62
		Prot
		28,72g
		Ca
		262,93mg
		Fe
		5,11mg
	Macarrons amb bolonyesa vegetal casolana	
	Primer	
		HdC
		94,08g
		LIP
		27,35g
	Truita de creïlles amb formatge	
	Segon	
		HdC
		94,08g
		LIP
		27,35g
	Fruita	
	Prostri	
	Sopar	
	Xips de moniato al forn	
	Mandonguilles de pollastre /Fruita	

25	Entrant	Kcal
	Ensalada de verdures de temporada	719,51
		Prot
		21,29g
		Ca
		243,93mg
		Fe
		6,03mg
	Crema de fesols blancs	
	Primer	
		HdC
		94,12g
		LIP
		28,21g
	Hamburguesa completa amb creïlles	
	Segon	
		HdC
		94,12g
		LIP
		28,21g
	Fruita	
	Prostri	
	Sopar	
	Bajoqueta saltejada	
	Lluç al forn amb samfaina casolana /Fruita	

26	Entrant	Kcal
	Ensalada de verdures de temporada	581,63
		Prot
		34,42g
		Ca
		427,10mg
		Fe
		4,86mg
	Lacets a la italiana (tomaca i formatge) amb formatge	
	Primer	
		HdC
		94,54g
		LIP
		24,77g
	Filet de lluç a l'esquena amb bròquil	
	Segon	
		HdC
		94,54g
		LIP
		24,77g
	Fruita	
	Prostri	
	Sopar	
	Amanida completa	
	Carn blanca /Fruita	

27	Entrant	Kcal
	Ensalada de verdures de temporada	660,51
		Prot
		25,27g
		Ca
		155,10mg
		Fe
		5,57mg
	Sopa d'au amb verdures ECO i fideus	
	Primer	
		HdC
		79,64g
		LIP
		36,31g
	Truita de creïlles amb pa, tomaca i pernil	
	Segon	
		HdC
		79,64g
		LIP
		36,31g
	Fruita	
	Prostri	
	Sopar	
	Pèsols amb pernil i ceba	
	Llenguado amb espàrrecs /Fruita	

28	Entrant	Kcal
	Ensalada fresca ecològica	903,09
		Prot
		43,78g
		Ca
		447,29mg
		Fe
		8,03mg
	Llenties amb verdures P/ECO	
	Primer	
		HdC
		115,39g
		LIP
		29,02g
	Pizza margarida	
	Segon	
		HdC
		115,39g
		LIP
		29,02g
	Iogurt	
	Prostri	
	Sopar	
	Gambes saltejades amb bolet	
	Sandvitx vegetal /Fruita	

29	Entrant	Kcal
----	---------	------

FRUTAS DE TEMPORADA:
 Banana, Manzana, Pera, Fresón y Naranja

VALOR DIFERENCIAL

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

ALÉRGENOS

- ARROZ
- CAJAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SESAMO
- CRUSTÁCEOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUIEROS
- ALUBIUMES
- 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.

Entrante	Kcal
	Prot
Primero	Ca
	Fe
Segundo	HdC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	Kcal
	Prot
Primero	Ca
	Fe
Segundo	HdC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	Kcal
	Prot
Primero	Ca
	Fe
Segundo	HdC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	Kcal
	Prot
Primero	Ca
	Fe
Segundo	HdC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	Kcal
	Prot
Primero	Festivo Ca
	Fe
Segundo	HdC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	Kcal
	Prot
Primero	Festivo Ca
	Fe
Segundo	HdC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	Kcal
		805,52
		Prot
Primero	Sopa de cocido con verduras	32,94g
		Ca
		166,45mg
		Fe
Segundo	Salchichas de cerdo con pisto	7,58mg
		HdC
		70,26g
		LIP
		50,40g
Postre	Fruta	
Cena	Crema de verduras Bacaladilla a la andaluza /Fruta	

Entrante	Tosta de hummus	Kcal
		655,07
		Prot
		39,45g
		Ca
Primero	Ensalada de espirales, vegetales y cherrys	195,97mg
		Fe
		6,62mg
Segundo	Merluza a la marinera	62,67g
		HdC
		15,45g
		LIP
Postre	Fruta	
Cena	Judías verdes salteadas Carne de ave /Fruta	

Entrante	Ensalada fresca ecológica	Kcal
		707,51
		Prot
		40,83g
		Ca
Primero	Estofado de garbanzos con verduras P/ECO	382,21mg
		Fe
		6,77mg
Segundo	Pavo al curry con patatas	64,98g
		HdC
		30,64g
		LIP
Postre	Yogur	
Cena	Chips de boniato al horno Lenguado con espárragos /Fruta	

Entrante	Ensalada fresca ecológica	Kcal
		728,69
		Prot
		26,98g
		Ca
Primero	Arroz tres delicias	112,60mg
		Fe
		5,17mg
Segundo	Fingers de pescado con zanahoria	89,25g
		HdC
		29,41g
		LIP
Postre	Fruta ECO	
Cena	Gambas salteadas con setas Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta	

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	Kcal
		973,01
		Prot
		42,06g
		Ca
Primero	Espaguetis integrales a la italiana	475,53mg
		Fe
		8,35mg
Segundo	Filete de merluza a la provenzal con guisantes	129,76g
		HdC
		32,90g
		LIP
Postre	Fruta	
Cena	Guisantes con cebolla y jamón Lomo adobado con patata al horno /Fruta	

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	Kcal
		638,70
		Prot
		19,98g
		Ca
Primero	Fabada vegetal	213,81mg
		Fe
		9,61mg
Segundo	Pollo al horno con patatas asadas	76,58g
		HdC
		25,20g
		LIP
Postre	Fruta	
Cena	Fabada vegetal Pollo al horno con patatas asadas	

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	Kcal
		607,53
		Prot
		40,77g
		Ca
Primero	Arroz brut	295,59mg
		Fe
		5,44mg
Segundo	Tortilla de patata con queso fresco	96,63g
		HdC
		26,48g
		LIP
Postre	Fruta	
Cena	Escalivada con tostas Carne blanca magra /Fruta	

Entrante	Ensalada fresca ecológica	Kcal
		510,23
		Prot
		36,95g
		Ca
Primero	Sopa minestrone	283,01mg
		Fe
		5,33mg
Segundo	Solomillo de cerdo en salsa con trigo tierno	39,98g
		HdC
		21,83g
		LIP
Postre	Yogur	
Cena	Chips de boniato al horno Lubina a la sal /Fruta	

Entrante	Ensalada fresca ecológica	Kcal
		591,62
		Prot
		28,72g
		Ca
Primero	Canelones gratinados	262,93mg
		Fe
		5,11mg
Segundo	Rabas a la andaluza con salsa tártara	94,08g
		HdC
		27,35g
		LIP
Postre	Fruta ECO	
Cena	Espinacas salteadas Brochetas de pavo /Fruta	

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	Kcal
		709,57
		Prot
		38,55g
		Ca
Primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	150,64mg
		Fe
		8,53mg
Segundo	Filete de merluza plancha con verduras rehogadas	42,21mg
		HdC
		90,49g
		LIP
		23,86g
Postre	Fruta	
Cena	Salteado de alubias con brócoli, judías verdes, Merluza al horno con pisto casero /Fruta	

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	Kcal
		785,81
		Prot
		57,06g
		Ca
Primero	Hummus de garbanzos con nachos	140,27mg
		Fe
		11,56mg
Segundo	Fideua de pavo y champiñones	122,23g
		HdC
		32,00g
		LIP
Postre	Nuggets de pescado con ensalada	
Cena	Fruta ECO Tosta de hummus Carne blanca /Fruta	

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	Kcal
		510,23
		Prot
		36,95g
		Ca
Primero	Garbanzos con trampó	283,01mg
		Fe
		5,33mg
Segundo	Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	39,98g
		HdC
		21,83g
		LIP
Postre	Yogur	
Cena	Tostada de salmón y aguacate Rodaballo con pimientos /Fruta	

Entrante	Ensalada fresca ecológica	Kcal
		591,62
		Prot
		28,72g
		Ca
Primero	Macarrones con boloñesa vegetal casera	262,93mg
		Fe
		5,11mg
Segundo	Tortilla de patata con queso	94,08g
		HdC
		27,35g
		LIP
Postre	Fruta	
Cena	Chips de boniato al horno Albóndigas de pollo /Fruta	

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	Kcal
		719,51
		Prot
		21,29g
		Ca
Primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	243,93mg
		Fe
		6,03mg
Segundo	Filete de merluza plancha con verduras rehogadas	42,21mg
		HdC
		94,12g
		LIP
		28,21g
Postre	Fruta	
Cena	Judías verdes salteadas Merluza al horno con pisto casero /Fruta	

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	Kcal
		581,63
		Prot
		34,42g
		Ca
Primero	Crema de alubias blancas	427,10mg
		Fe
		4,86mg
Segundo	Lacitos a la italiana (tomate y queso) con queso	4,86mg
		HdC
		94,54g
		LIP
		24,77g
Postre	Filete de merluza a la espalda con brócoli	
Cena	Fruta Ensalada completa Carne blanca /Fruta	

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	Kcal
		660,51
		Prot
		25,27g
		Ca
Primero	Sopa de ave con verduras ECO y fideos	155,13mg
		Fe
		5,57mg
Segundo	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	79,64g
		HdC
		36,31g
		LIP
Postre	Fruta	
Cena	Guisantes con cebolla y jamón Lenguado con espárragos /Fruta	

Entrante	Ensalada fresca ecológica	Kcal
		903,09
		Prot
		43,78g
		Ca
Primero	Lentejas a la jardinera P/ECO	447,29mg
		Fe
		8,03mg
Segundo	Pizza margarita	115,39g
		HdC
		29,02g
		LIP
Postre	Yogur	
Cena	Gambas salteadas con setas Sandwich vegetal /Fruta	

Entrante	Ensalada fresca ecológica	Kcal
		668,73
		Prot
		22,41g
		Ca
Primero	Paella de pollo	155,55mg
		Fe
		3,62mg
Segundo	Combo (fingers, aros de cebolla y patatas)	101,37g
		HdC
		19,28g
		LIP
Postre	Fruta	
Cena	Acelgas salteadas Merluza al horno con pisto casero /Fruta	

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	Kcal
		719,51
		Prot
		21,29g
		Ca
Primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	243,93mg
		Fe
		6,03mg
Segundo	Filete de merluza plancha con verduras rehogadas	42,21mg
		HdC
		94,12g
		LIP
		28,21g
Postre	Fruta	
Cena	Judías verdes salteadas Merluza al horno con pisto casero /Fruta	

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera,
Fresón y Naranja

ALÉRGENOS



Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

1
Entrante
Primero
Segundo
Postre

4
Entrante
Primero
Segundo
Postre

5
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa de ave (pasta sin gluten) con verduras
Segundo
Pollo al horno con pisto
Postre
Fruta

6
Entrante
Hummus permitido
Primero
Ensalada de pasta sin gluten, vegetales y cherrys
Segundo
Merluza al horno con verduras
Postre
Fruta

7
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Garbanzos con verduras
Segundo
Pavo en salsa con patatas
Postre
Yogur

8
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz integral salteado con verduras
Segundo
Merluza al horno con zanahoria
Postre
Fruta

11
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Pasta sin gluten a la italiana
Segundo
Merluza al horno con guisantes
Postre
Fruta

12
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Fabada vegetal
Segundo
Pollo al horno con patatas
Postre
Fruta

13
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz con magro
Segundo
Tortilla de patatas con queso fresco
Postre
Fruta

14
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa de ave (pasta sin gluten)
Segundo
Solomillo al horno con verduras
Postre
Yogur

15
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Pasta sin gluten con boloñesa permitida
Segundo
Merluza al horno con verduras
Postre
Fruta

18
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz a la cubana
Segundo
Merluza a la plancha con verduras
Postre
Fruta

19
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Alubias con verduras
Segundo
Magro en salsa permitida con patatas
Postre
Fruta

20
Entrante
Hummus con picos
Primero
Fideua de pavo y champiñones (pasta sin gluten)
Segundo
Pescado al horno con ensalada
Postre
Fruta

21
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Trampó de garbanzos
Segundo
Pollo al horno con patatas
Postre
Yogur

22
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Pasta sin gluten con boloñesa vegetal
Segundo
Tortilla de patatas con queso
Postre
Fruta

25
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Crema de alubias
Segundo
Hamburguesa (pan sin gluten) con patatas
Postre
Fruta

26
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Pasta sin gluten a la italiana
Segundo
Merluza a la espalda con brócoli con patatas
Postre
Fruta

27
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa de ave (pasta sin gluten) con verduras
Segundo
Tortilla de patatas con pan (sin gluten), jamón y tomate
Postre
Fruta

28
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Alubias a la jardinera P/ECO
Segundo
Panini permitido margarita
Postre
Yogur

29
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz integral de verduras
Segundo
Combo permitido
Postre
Fruta

ALÉRGENOS



- AIJO
- CACAHUETS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- HUEVO
- CRUSTÁCEOS
- LÁCTEOS
- SULFITOS
- SOJA
- GLUTEN
- PESCADO
- MOLUSCOS
- ALTRAMUZES
- 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.

Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

1
Entrante
Primero
Segundo
Postre

4
Entrante
Primero
Segundo
Postre

5
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa de ave con verduras
Segundo
Pollo al horno con pisto
Postre
Fruta

6
Entrante
Hummus permitido
Primero
Ensalada de espirales, vegetales y cherrys (sin lácteos)
Segundo
Merluza al horno con verduras
Postre
Fruta

7
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Garbanzos con verduras
Segundo
Pavo en salsa con patatas
Postre
Fruta

8
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz integral salteado con verduras
Segundo
Merluza al horno con zanahoria
Postre
Fruta

11
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Espirales integrales a la italiana (sin lácteos)
Segundo
Merluza al horno con guisantes
Postre
Fruta

12
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Fabada vegetal
Segundo
Pollo al horno con patatas
Postre
Fruta

13
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz con magro
Segundo
Tortilla de patatas con calabacín
Postre
Fruta

14
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa de ave
Segundo
Solomillo en salsa permitida con verduras
Postre
Fruta

15
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Pasta sin gluten con boloñesa permitida (sin lácteos)
Segundo
Merluza al horno con verduras
Postre
Fruta

18
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz a la cubana
Segundo
Merluza a la plancha con verduras
Postre
Fruta

19
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Lentejas con verduras
Segundo
Magro en salsa permitida con cous cous
Postre
Fruta

20
Entrante
Hummus con picos
Primero
Fideua de pavo y champiñones
Segundo
Nuggets de pescado con ensalada
Postre
Fruta

21
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Trampó de garbanzos
Segundo
Pollo al horno con patatas
Postre
Fruta

22
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Pasta sin gluten con boloñesa vegetal (sin lácteos)
Segundo
Tortilla de patatas con calabacín
Postre
Fruta

25
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Crema de alubias
Segundo
Hamburguesa completa con patatas (sin lácteos)
Postre
Fruta

26
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Lacitos a la italiana (sin lácteos)
Segundo
Merluza al horno con brócoli
Postre
Fruta

27
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa de ave con verduras
Segundo
Tortilla de patatas con pan, jamón y tomate
Postre
Fruta

28
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Lentejas a la jardinera P/ECO
Segundo
Panini permitido margarita (sin lácteos)
Postre
Fruta

29
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz integral de verduras
Segundo
Combo permitido
Postre
Fruta

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera,
Fresón y Naranja

ALÉRGENOS



	Entrante	Entrante	Entrante	Entrante	1 Entrante
	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
4	Entrante	5 Entrante Ensalada fresca de temporada	6 Entrante Hummus permitido	7 Entrante Ensalada fresca de temporada	8 Entrante Ensalada fresca de temporada
	Primero	Primero Sopa de ave con verduras	Primero Ensalada de espirales, vegetales y cherrys	Primero Garbanzos con verduras	Primero Arroz integral salteado con verduras
	Segundo	Segundo Pollo al horno con pisto	Segundo Merluza al horno con verduras	Segundo Pavo en salsa con patatas	Segundo Merluza al horno con zanahoria
	Postre	Postre Fruta	Postre Fruta	Postre Yogur	Postre Fruta
11	Entrante Ensalada fresca de temporada	12 Entrante Ensalada fresca de temporada	13 Entrante Ensalada fresca de temporada	14 Entrante Ensalada fresca de temporada	15 Entrante Ensalada fresca de temporada
	Primero Espaguetis integrales a la italiana	Primero Fabada vegetal	Primero Arroz con magro	Primero Sopa de ave	Primero Pasta con boloñesa**
	Segundo Merluza a la provenzal con guisantes	Segundo Pollo al horno con patatas	Segundo Tortilla de patatas con queso fresco	Segundo Solomillo en salsa permitido con trigo tierno	Segundo Merluza al horno con verduras
	Postre Fruta	Postre Fruta	Postre Fruta	Postre Yogur	Postre Fruta
18	Entrante Ensalada fresca de temporada	19 Entrante Ensalada fresca de temporada	20 Entrante Hummus con nachos	21 Entrante Ensalada fresca de temporada	22 Entrante Ensalada fresca de temporada
	Primero Arroz a la cubana	Primero Lentejas con verduras	Primero Fideua de pavo y champiñones	Primero Trampó de garbanzos	Primero Macarrones con boloñesa vegetal
	Segundo Merluza a la plancha con verduras	Segundo Magro en salsa permitida con cous cous	Segundo Nuggets de pescado con ensalada	Segundo Pollo al horno con patatas	Segundo Tortilla de patatas con queso
	Postre Fruta	Postre Fruta	Postre Fruta	Postre Yogur	Postre Fruta
25	Entrante Ensalada fresca de temporada	26 Entrante Ensalada fresca de temporada	27 Entrante Ensalada fresca de temporada	28 Entrante Ensalada fresca de temporada	29 Entrante Ensalada fresca de temporada
	Primero Crema de alubias	Primero Lacitos a la italiana con queso	Primero Sopa de ave con verduras	Primero Lentejas a la jardinera P/ECO	Primero Paella de pollo
	Segundo Hamburguesa completa con patatas	Segundo Merluza al horno con brócoli	Segundo Tortilla de patatas con pan, jamón y tomate	Segundo Pizza margarita	Segundo Combo permitido
	Postre Fruta	Postre Fruta	Postre Fruta	Postre Yogur	Postre Fruta

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera,
Fresón y Naranja

ALÉRGENOS



Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

1
Entrante
Primero
Segundo
Postre

4
Entrante
Primero
Segundo
Postre

5
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa de cocido pasta especial con verduras
Segundo
Pollo al horno con pisto
Postre
Fruta

6
Entrante
Hummus permitido
Primero
Ensalada de espirales, vegetales y cherrys
Segundo
Merluza al horno con verduras
Postre
Fruta

7
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Garbanzos con verduras
Segundo
Pavo en salsa con patatas
Postre
Yogur

8
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz integral salteado con verduras
Segundo
Merluza al horno con zanahoria
Postre
Fruta

11
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Pasta especial a la italiana
Segundo
Merluza al horno con guisantes
Postre
Fruta

12
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Fabada vegetal
Segundo
Pollo al horno con patatas
Postre
Fruta

13
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz con magro
Segundo
Pollo a la plancha con verduras
Postre
Fruta

14
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa de ave (pasta especial)
Segundo
Solomillo al horno con trigo tierno
Postre
Yogur

15
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Pasta especial con boloñesa**
Segundo
Merluza al horno con verduras
Postre
Fruta

18
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz con tomate
Segundo
Merluza a la plancha con verduras
Postre
Fruta

19
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Lentejas con verduras
Segundo
Magro al horno con cous cous
Postre
Fruta

20
Entrante
Hummus con picos
Primero
Fideua (pasta especial) de pavo y champiñones
Segundo
Nuggets de pescado (harina de garbanzos) con ensalada
Postre
Fruta

21
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Trampó de garbanzos (ingredientes permitidos)
Segundo
Pollo al horno con patatas
Postre
Yogur

22
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Pasta especial con boloñesa vegetal
Segundo
Pechuga de pollo plancha con verduras
Postre
Fruta

25
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Crema de alubias
Segundo
Hamburguesa con patatas
Postre
Fruta

26
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Pasta especial a la italiana
Segundo
Merluza al horno con brócoli
Postre
Fruta

27
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa de ave (pasta especial) con verduras
Segundo
Lomo a la plancha con pan, jamón y tomate
Postre
Fruta

28
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Lentejas a la jardinera P/ECO
Segundo
Panini permitido margarita
Postre
Yogur

29
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Paella de pollo
Segundo
Combo permitido
Postre
Fruta

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera,
Fresón y Naranja

ALÉRGICOS



Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

Entrante
Primero
Segundo
Postre

1
Entrante
Primero
Segundo
Postre

4
Entrante
Primero
Segundo
Postre

5
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa de ave con verduras
Segundo
Salchichas frescas con pisto
Postre
Fruta

6
Entrante
Hummus permitido
Primero
Ensalada de espirales, vegetales y cherrys
Segundo
Pollo al horno con verduras
Postre
Fruta

7
Entrante
Ensalada ECO de temporada
Primero
Garbanzos con verduras
Segundo
Pavo en salsa con patatas
Postre
Yogur

8
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz integral salteado con verduras
Segundo
Lomo al horno con zanahoria
Postre
Fruta

11
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Espaguetis integrales a la italiana
Segundo
Magro al horno con guisantes
Postre
Fruta

12
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Fabada vegetal
Segundo
Pollo al horno con patatas
Postre
Fruta

13
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz brut
Segundo
Tortilla de patatas con queso fresco
Postre
Fruta

14
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa minestrone
Segundo
Solomillo al horno con trigo tierno
Postre
Yogur

15
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Canelones gratinados**
Segundo
Pechuga a la plancha con verduras
Postre
Fruta

18
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Arroz a la cubana
Segundo
Pavo a la plancha con verduras
Postre
Fruta

19
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Lentejas con verduras
Segundo
Magro al horno con cous cous
Postre
Fruta

20
Entrante
Hummus con nachos
Primero
Fideua de pavo y champiñones
Segundo
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Postre
Fruta

21
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Trampó de garbanzos
Segundo
Pollo al horno con patatas
Postre
Yogur

22
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Macarrones con boloñesa vegetal
Segundo
Tortilla de patatas con queso
Postre
Fruta

25
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Crema de alubias
Segundo
Hamburguesa completa con patatas
Postre
Fruta

26
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Lacitos a la italiana con queso
Segundo
Lomo al horno con brócoli
Postre
Fruta

27
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Sopa de ave con verduras
Segundo
Tortilla de patatas con pan, jamón y tomate
Postre
Fruta

28
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Lentejas a la jardinera P/ECO
Segundo
Pizza margarita
Postre
Yogur

29
Entrante
Ensalada fresca de temporada
Primero
Paella de pollo
Segundo
Combo (Aros de cebolla, fingers, patatas tex mex)
Postre
Fruta

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera,
Fresón y Naranja

ALÉRGENOS



<p>1</p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p>2</p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p>3</p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p>4</p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p>5</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Sopa de ave con verduras (180g 4R)</p> <p>Segundo Pollo al horno con pisto</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20g 1R)</p>	<p>6</p> <p>Entrante Hummus permitido</p> <p>Primero Ensalada de espirales (180g 4R), vegetales y cherrys</p> <p>Segundo Merluza al horno con verduras</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20g 1R)</p>	<p>7</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Garbanzos con verduras (200g 4R)</p> <p>Segundo Pavo en salsa con patatas</p> <p>Postre Yogur natural (0,5R) Pan (30g 1,5R)</p>	<p>8</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Arroz integral salteado con verduras (160g 4R)</p> <p>Segundo Merluza al horno con zanahoria</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20g 1R)</p>
<p>11</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Espaguetis integrales (180g 4R) a la italiana</p> <p>Segundo Merluza al horno con guisantes</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20g 1R)</p>	<p>12</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Fabada vegetal (150g 3R)</p> <p>Segundo Pollo al horno con patatas (60g 2R)</p> <p>Postre Fruta (1R)</p>	<p>13</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Arroz brut (120g 3R)</p> <p>Segundo Tortilla de patatas (120g 1R) queso fresco</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20g 1R)</p>	<p>14</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Sopa minestrone (90g 2R)</p> <p>Segundo Solomillo al horno con trigo tierno (80g 2R)</p> <p>Postre Yogur (0,5g 1R) Pan (30g 1,5R)</p>	<p>15</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Canelones gratinados (250g 2,5R)</p> <p>Segundo Merluza al horno con verduras</p> <p>Postre Fruta (2R) Pan (30g 1,5R)</p>			
<p>18</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Arroz a la cubana (160g 4R)</p> <p>Segundo Merluza a la plancha con verduras</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20g 1R)</p>	<p>19</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Lentejas (150g 3R) con verduras</p> <p>Segundo Magro al horno con cous cous (45g 1R)</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20 g 1R)</p>	<p>20</p> <p>Entrante Hummus de garbanzos (100g 1R)</p> <p>Primero Fideua de pavo y champiñones (135g 3R)</p> <p>Segundo Pescado al horno con ensalada</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20g 1R)</p>	<p>21</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Trampó de garbanzos (150g 3R)</p> <p>Segundo Pollo al horno con patatas (65g 1R)</p> <p>Postre Yogur (0,5g 1R) Pan (30g 1,5R)</p>	<p>22</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Macarrones con boloñesa vegetal (135g 3R)</p> <p>Segundo Tortilla de patatas (120 1R) con queso fresco</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20g 1R)</p>			
<p>25</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Crema de alubias (150g 3R)</p> <p>Segundo Hamburguesa plancha con patatas (65g 1R)</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20g 1R)</p>	<p>26</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Lacitos a la italiana (180g 4R)</p> <p>Segundo Merluza a la espalda con brócoli</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20g 1R)</p>	<p>27</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Sopa de ave con verduras (180g 4R)</p> <p>Segundo Tortilla de patatas (120g 1R) con pan (20g 1R), jamón y tomate</p> <p>Postre Fruta (1R)</p>	<p>28</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Lentejas a la jardinera (125g 2,5R)</p> <p>Segundo Pizza (80g 2R)</p> <p>Postre Yogur (0,5g 1R) Pan (20g 1R)</p>	<p>29</p> <p>Entrante Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero Paella de pollo (160g 4R)</p> <p>Segundo Tortilla francesa con verduras</p> <p>Postre Fruta (1R) Pan (20g 1R)</p>			