

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.

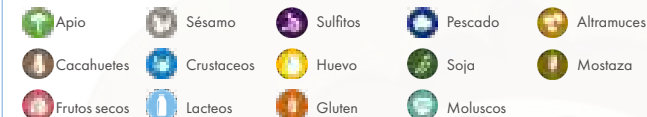
Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

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

Pollo al horno (Infantil: Pollo deshuesado) con judías verdes salteadas

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

Pota en salsa mery 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

Lomo empanado casero 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 tres delicias

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: Alcachofas salteadas
Sandwich vegetal /Fruta

CENA: Lasaña de calabacín
Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta

CENA: Ensalada de tomate y aguacate
Tortilla de champiñones /Fruta

CENA: Berenjena gratinada al horno
Albóndigas de pollo /Fruta

9 Ensalada de verduras de temporada

Pasta al *pesto

Tortilla de patata con pimiento asado

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

Pechuga de pollo a la plancha 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

Salmón a la plancha con patatas fritas

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 gratinados con bechamel

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

Paella valenciana con pollo de campo

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: Champiñones gratinados
Pescado al limón /Fruta

CENA: Espárragos con jamón
Hamburguesa de legumbres /Fruta

CENA: Quinoa con especias
Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta

CENA: Judías verdes salteadas
Lubina a la sal /Fruta

CENA: Guisantes con cebolla y jamón
Tostada de salmón y aguacate /Fruta

16 Ensalada de verduras de temporada

Gnocchis a la crema de queso

Bacalao a la vizcaína con judías verdes salteadas

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: Patatas al gratén
Revuelto de verduras /Fruta

17 Ensalada de zanahoria agridulce

Ensalada de lentejas

Chuletas de pavo 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: Escalivada
Croquetas caseras de legumbres /Fruta

18 Hummus de berenjena con papas

Coca italiana de tomate y albahaca con queso

Merluza a la marinera con zanahoria baby

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: Espinacas con pasas y piñones
Nuggets de Pavo (Caseros) /Fruta

19 Ensalada de verduras de temporada

Crema de guisantes a la menta

Hamburguesa a la plancha 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: Champiñones gratinados
Salmón al papillote /Fruta

20 Espinacas, uva, queso fresco, vinagre balsámico

Arroz con tomate frito casero

Calamares enharinados 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: Mazorca de maíz con sal
Revuelto de brócoli con queso /Fruta

23 Ensalada de zanahoria agridulce

Sopa de estrellitas

Crunch de bacalao con champiñón rehogado

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: Chips de boniato al horno
Carne blanca /Fruta

24 Ensalada de verduras de temporada

Vichyssoise (crema de puerros)

Pavo tikka massala 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: Habas rehogadas con ajos tiernos
Hamburguesa de merluza /Fruta

25 Nachos con guacamole

Lentejas estofadas P/ECO

Hachis parmentier (gratinado de carne y patatas)

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: Ensalada de pepino, tomate y queso fresco
Sopa de verduras con garbanzos /Fruta

26 Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras de temporada

Alitas de pollo a la bbq 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: Crepe de verduras
Pescado azul /Fruta

27 Hummus de garbanzos con colines

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

Fideuá 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: Coliflor con patata
Carne blanca magra /Fruta

30 Ensalada de verduras de temporada

Macarrones a la italiana

Merluza en salsa mery con zanahoria baby

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: Wok de verduras
Gambas salteadas con setas /Fruta

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER: