

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: Pera, Manzana, Banana, Kiwi, Persimon

Consulta los menús en nuestra web.

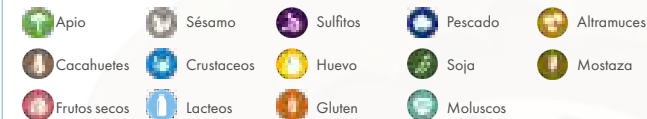
Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

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

1 Tomate con aceitunas con espárragos



Garbanzos estofados con verduras



Cabeza de lomo en su jugo con cous cous



Fruta y lácteo



KCal 843,955 Prot 39,278g Ca 332,667mg Fe 10,280mg
HdC 101,484g Lip 48,446g VitA 1,417mg VitB12 2,608mg

CENA:

Judías verdes salteadas
Tosta de hummus /Fruta

2 Guacamole con nachos

Arroz a la cubana (tomate y huevo)



Dorada al horno con guisantes rehogados



Fruta y lácteo



KCal 925,556 Prot 40,841g Ca 235,360mg Fe 7,021mg
HdC 94,968g Lip 44,293g VitA 0,464mg VitB12 1,597mg

CENA:

Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa
Pescado al limón /Fruta

3 Quinoa, maíz, lechuga, tomate y aceitunas



Hamburguesa completa (pan, tomate, queso, ketchup) con patatas con aros de



Fruta y lácteo



KCal 954,514 Prot 53,870g Ca 262,077mg Fe 9,239mg
HdC 107,871g Lip 41,870g VitA 0,288mg VitB12 9,213mg

CENA:

Sopa minestrone
Revuelto de guisantes con jamón /Fruta

4 DIA DE LOS ANIMALES Hummus de zanahoria



Sopa vegetal de conchitas



Revuelto de champiñones con queso



Fruta y lácteo



KCal 880,890 Prot 41,674g Ca 543,268mg Fe 8,056mg
HdC 132,509g Lip 38,955g VitA 2,761mg VitB12 1,800mg

CENA:

Hervido valenciano
Curry de pollo y zanahoria /Fruta

7 Ensalada de verduras de temporada



Gnocchis a los 4 quesos



Merluza al horno con tomate



Fruta y lácteo



KCal 781,446 Prot 41,294g Ca 539,547mg Fe 5,016mg
HdC 108,974g Lip 36,169g VitA 1,656mg VitB12 1,385mg

CENA:

Calabacín a la plancha
Carne de ave /Fruta

8 Ensalada fresca ecológica

Vichyssoise (crema de puerros)



Albóndigas en salsa con cous cous



Fruta y lácteo



KCal 832,145 Prot 21,425g Ca 273,426mg Fe 4,768mg
HdC 107,406g Lip 38,169g VitA 2,632mg VitB12 0,420mg

CENA:

Champiñones gratinados
Pescado azul /Fruta

9 Festivo

CENA:

10 Cherry y mozzarella



Lentejas con verduras P/ECO



Crunch de bacalao con patatas al horno



Fruta y lácteo



KCal 778,145 Prot 45,472g Ca 463,042mg Fe 8,542mg
HdC 98,516g Lip 22,667g VitA 2,020mg VitB12 3,631mg

CENA:

Brócoli al vapor
Carne blanca magra /Fruta

11 Hoja de roble, aguacate, maíz, orégano



Crema de zanahoria crazy



Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)



Fruta y lácteo



KCal 708,609 Prot 22,588g Ca 258,236mg Fe 6,089mg
HdC 88,113g Lip 29,462g VitA 1,356mg VitB12 2,749mg

CENA:

Wok de verduras
Pescado al limón /Fruta

14 Ensalada de verduras de temporada

Pasta con tomate

Boquerones en tempura con mayonesa con alcachofas

Fruta y lácteo

KCal 838,126 Prot 36,430g Ca 318,619mg Fe 4,919mg
HdC 106,857g Lip 30,890g VitA 1,708mg VitB12 19,904mg

DINNER: Tabulé de couscous
Pescado al limón /Fruta

15 Ensalada fresca ecológica

Crema de verduras de temporada

Pechuga pollo a la crema con parmentier

Fruta y lácteo

KCal 755,300 Prot 34,623g Ca 300,217mg Fe 4,937mg
HdC 77,523g Lip 34,387g VitA 2,302mg VitB12 0,530mg

DINNER: Crema de puerros
Fajita casera /Fruta

16 Tomate cherry y queso mozzarella

Coca italiana de rúcula, tomate y albahaca

Salmón a la plancha con zanahoria

Fruta y lácteo

KCal 944,028 Prot 36,743g Ca 268,246mg Fe 4,193mg
HdC 120,153g Lip 34,987g VitA 1,745mg VitB12 5,166mg

DINNER: Chips de boniato al horno
Carne blanca /Fruta

17 Hummus de garbanzos con papas

Crema de champiñón

Boeuf bourguignon con arroz blanco

Fruta y lácteo

KCal 1044,937 Prot 56,409g Ca 315,007mg Fe 11,037mg
HdC 107,652g Lip 48,465g VitA 0,689mg VitB12 0,490mg

DINNER: Cebolleta y pimiento rojo plancha
Pescado al papillote /Fruta

18 Ensalada con manzana y vinagre balsámico

Garbanzos estofados con verduras

Arroz del senyoret

Fruta y lácteo

KCal 768,405 Prot 29,203g Ca 366,535mg Fe 8,621mg
HdC 122,868g Lip 17,441g VitA 1,671mg VitB12 0,551mg

DINNER: Verduritas estofadas con pollo
Huevos al plato /Fruta

21 Ensalada de verduras de temporada

Huevos mimosa

Espaguetis a la boloñesa con queso

Fruta y lácteo

KCal 868,606 Prot 47,964g Ca 546,623mg Fe 7,048mg
HdC 101,674g Lip 45,858g VitA 1,837mg VitB12 2,755mg

DINNER: Mazorca de maíz con sal
Pescado azul /Fruta

22 HALLOWEEN Guacamole con nachos

Crema de calabaza asada

Burrito mexicano

Tarta catrina

KCal 960,605 Prot 52,148g Ca 424,414mg Fe 5,985mg
HdC 113,034g Lip 35,479g VitA 0,946mg VitB12 10,018mg

DINNER: Menestra salteada
Tortilla de cebolla /Fruta

23 Zanahoria rallada

Hojaldre de puerros y queso

Fideua de pescado

Fruta y lácteo

KCal 987,689 Prot 44,898g Ca 504,480mg Fe 6,256mg
HdC 131,722g Lip 51,959g VitA 1,858mg VitB12 1,053mg

DINNER: Judías verdes salteadas
Pescado blanco /Fruta

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER: