

FRUTAS DE TEMPORADA:

**Banana, Ciruela, Melón
Nectarina, Piña y Sandía**

VALORES DIFERENCIADORES



ALÉRGENOS



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 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.

Entrante	Ensalada fresca ecológica	Principal
primero	Arroz con magro y verduras	segundo
segundo	Delicias de pescado con berenjena	tercero
tercero	Yogur	cuarto
cuarto	Tosta de hummus	quinto
quinto	Carne de ave /Fruta	seis

	Ingredientes	Nutrientes
Entrada	Hummus de garbanzos	KCAL 881,60 PROT 33,52g CA
	Ensaladilla con huevo y atún	314,76g FE
Paseo	Ragout de magro con cous cous	6,19mg HOC
	Yogur	82,64g LIP
Cena	Berenjena gratinada al horno Huevos al plato /Fruta	48,63g

entrante	INCAL
	PROT
primero	CA
	FE
segundo	HDC
	LIP
postrero	
como	

entrante	INCAL
	PROT.
primera	CA
	FE
segunda	HDC
	LIP
postre	
como	

entrante	INCAL
	PROT
primero	CA
	FE
segundo	HDC
	LUP
postre	
cena	

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Ciruela, Melón
Nectarina, Piña y Sandía

VALORES DIFERENCIADORES



ALÉRGENOS



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 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.

2	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 753,02 PROT
	primero	Espaguetis con champiñones y tomate	27,96g CA 224,61mg FE
	segundo	Merluza a la provenzal con brócoli ECO	6,18mg HDC
	postre	Fruta	116,27g LIP
	cena	Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta	21,85g

3	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 978,99 PROT
	primero	Lentejas a la jardinera	46,01g CA 335,88mg FE
	segundo	PIZZERO	10,07mg HDC
	postre	Fruta	142,75g LIP
	cena	Gazpacho Hamburguesa de soja /Fruta	25,34g

4	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 867,36 PROT
	primero	Sopa de cocido con garbanzos y verduras ECO	54,66g CA 318,03mg FE
	segundo	Pollo al horno con zanahoria baby	8,21mg HDC
	postre	Yogur	78,85g LIP
	cena	Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta	41,78g

5	entrante	Gazpacho andaluz	KCAL 777,02 PROT
	primero	Ensalada de patata con vegetales, atún, huevo y aceitunas	27,22g CA 105,11mg FE
	segundo	Longanizas con samfaina	5,82mg HDC
	postre	Fruta ECO	79,35g LIP
	cena	Guisantes con cebolla y jamón Revuelto de ajos tiernos /Fruta	39,66g

6	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 827,46 PROT
	primero	Arroz de secreto y aguacate	21,43g CA 208,83mg FE
	segundo	Rabas enharinadas con berenjena	5,37mg HDC
	postre	Helado	111,83g LIP
	cena	Tosta de hummus Carne de ave /Fruta	37,34g

9	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 791,55 PROT
	primero	Garbanzos estofados con verduras	35,60g CA 322,81mg FE
	segundo	Canelones gratinados	8,40mg HDC
	postre	Fruta	106,72g LIP
	cena	Wok de verduras Pescado azul /Fruta	25,49g

10	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 824,20 PROT
	primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	30,06g CA 147,58mg FE
	segundo	Pescadilla enharinada con pimiento italiano	4,94mg HDC
	postre	Fruta	93,08g LIP
	cena	Ensalada completa Carne blanca /Fruta	36,87g

11	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 909,69 PROT
	primero	Lentejas pardinas a la hortelana P/ECO	46,13g CA 322,81mg FE
	segundo	Tortilla de patata y pan con aceite y pimentón	11,10mg HDC
	postre	Yogur natural	116,24g LIP
	cena	Tosta de mostaza, queso y aguacate Verduras estofadas con pollo /Fruta	29,39g

12	entrante	Salmorejo	KCAL 802,50 PROT
	primero	Ensalada de pasta tricolor (vegetales, cherrys, atún y huevo)	43,90g CA 126,24mg FE
	segundo	Bacalao al horno con guisantes	5,92mg HDC
	postre	Fruta	117,03g LIP
	cena	Parrillada de verduras Carne magra de cerdo /Fruta	36,66g

13	entrante	Hummus de garbanzos	KCAL 887,60 PROT
	primero	Ensaladilla con huevo y atún	31,12g CA 232,26mg FE
	segundo	Ragout de magro con cous cous	6,29mg HDC
	postre	Helado	90,04g LIP
	cena	Berenjena gratinada al horno Huevos al plato /Fruta	47,93g

16	entrante	Ensalada de lechuga trocadero y remolacha	KCAL 899,63 PROT
	primero	Macarrones a la carbonara	36,80g CA 305,31mg FE
	segundo	Merluza a la marinera con mejillones	4,84mg HDC
	postre	Fruta	100,03g LIP
	cena	Gazpacho Carne roja magra /Fruta	40,69g

17	entrante	Crema fría de melón P/ECO	KCAL 931,15 PROT
	primero	Garbanzos estofados con verduras	32,11g CA 402,03mg FE
	segundo	Hamburguesa completa con patatas asadas tex-mex	10,03mg HDC
	postre	Fruta ECO	148,58g LIP
	cena	Couscous con calabacín y cebolla Pescado al papillote /Fruta	23,32g

18	entrante	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Ensalada completa con atún y huevo	KCAL 712,22 PROT
	primero	Gyozas	27,47g CA 196,40mg FE
	segundo	Paella valenciana (arroz, pollo, judía verde, garrofón)	3,68mg HDC
	postre	Helado	96,70g LIP
	cena	Chips de boniato al horno Albóndigas vegetales /Fruta	24,04g

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
	primero		CA
			FE
	segundo		HDC
	postre		LIP
	cena		

2	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
			831,49
			PROT
			30,63g
			CA
			184,03mg
			FE
	primero	Espaguetis con champiñones y tomate	
			10,77mg
			HDC
			142,75g
			LIP
			43,14g
	postre	Fruta	
	cena	Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta	

3	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
			978,99
			PROT
			46,01g
			CA
			335,88mg
			FE
	primero	Lentejas a la jardinera	
			10,07mg
			HDC
			142,75g
			LIP
			25,34g
	postre	Fruta	
	cena	Gazpacho Hamburguesa de soja /Fruta	

4	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL
			894,01
			PROT
			42,47g
			CA
			392,58mg
			FE
	primero	Sopa de cocido con garbanzos y verduras ECO	
			08,47mg
			HDC
			89,25g
			LIP
			45,45g
	postre	Yogur	
	cena	Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta	

5	entrante	Gazpacho andaluz	KCAL
			777,19
			PROT
			34,06g
			CA
			98,13mg
			FE
	primero	Ensalada de patata con vegetales, atún, huevo y aceitunas	
			5,79mg
			HDC
			78,65g
			LIP
			36,90g
	postre	Fruta ECO	
	cena	Guisantes con cebolla y jamón Revuelto de ajos tiernos /Fruta	

6	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL
			873,19
			PROT
			50,10g
			CA
			208,49mg
			FE
	primero	Arroz de secreto y aguacate	
			8,01mg
			HDC
			92,11g
			LIP
			36,95g
	postre	Helado	
	cena	Tosta de hummus Carne de ave /Fruta	

9	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
			690,13
			PROT
			34,69g
			CA
			285,72mg
			FE
	primero	Garbanzos estofados con verduras	
			9,80mg
			HDC
			99,22g
			LIP
			17,85g
	postre	Fruta	
	cena	Wok de verduras Pescado azul /Fruta	

10	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
			812,92
			PROT
			42,26g
			CA
			131,30mg
			FE
	primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	
			5,66mg
			HDC
			85,16g
			LIP
			33,62g
	postre	Fruta	
	cena	Ensalada completa Carne blanca /Fruta	

11	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL
			934,31
			PROT
			58,56g
			CA
			304,64mg
			FE
	primero	Lentejas pardinas a la hortelana P/ECO	
			10,68mg
			HDC
			101,43g
			LIP
			32,62g
	postre	Yogur natural	
	cena	Tosta de mostaza, queso y aguacate Verduras estofadas con pollo /Fruta	

12	entrante	Salmorejo	KCAL
			923,27
			PROT
			54,48g
			CA
			92,03mg
			FE
	primero	Ensalada de pasta tricolor (vegetales, cherrys, atún y huevo)	
			6,90mg
			HDC
			117,03g
			LIP
			45,32g
	postre	Fruta	
	cena	Parrillada de verduras Carne magra de cerdo /Fruta	

13	entrante	Hummus de garbanzos	KCAL
			724,32
			PROT
			23,42g
			CA
			170,05mg
			FE
	primero	Ensaladilla con huevo y atún	
			4,35mg
			HDC
			82,54g
			LIP
			34,30g
	postre	Helado	
	cena	Berenjena gratinada al horno Huevos al plato /Fruta	

16	entrante	Ensalada de lechuga trocadero y remolacha	KCAL
			814,81
			PROT
			30,89g
			CA
			219,38mg
			FE
	primero	Macarrones a la carbonara	
			3,28mg
			HDC
			86,14g
			LIP
			40,28g
	postre	Fruta	
	cena	Gazpacho Carne roja magra /Fruta	

17	entrante	Crema fría de melón P/ECO	KCAL
			776,59
			PROT
			34,39g
			CA
			364,78mg
			FE
	primero	Garbanzos estofados con verduras	
			9,29mg
			HDC
			114,21g
			LIP
			20,90g
	postre	Fruta ECO	
	cena	Couscous con calabacín y cebolla Pescado al papillote /Fruta	

18	entrante	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	KCAL
		Ensalada completa con atún y huevo	712,22
			PROT
			27,47g
			CA
			196,40mg
			FE
	primero	Gyozas	
			3,68mg
			HDC
			96,70g
			LIP
			24,04g
	postre	Helado	
	cena	Chips de boniato al horno Albóndigas vegetales /Fruta	

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
			FE
			HDC
			LIP
	cena		