

FRUITES DE TEMPORADA:

- Banana, Pinya
- Meló, Meló d'Alger
- Poma

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Day	Meal	Dish	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
9	E	Encisam, tomaca, olives, carlota	935,87					
	1º	Arròs tres delícies amb salsa de soja	29,42g	118,04mg				
	2º	Mandonguilles a la jardineria amb xampinyons	5,53mg	104,75g				
	P	Fruita					44,14g	
S	S	Albergínia farcida de verdures Peix a la llima /Fruita						
10	E	Amanida fresca ecològica	858,41					
	1º	Lentilles amb verdures P/ECO	34,86g	351,07mg				
	2º	Truita de creilla amb samfaina cassolà	9,46mg	99,36g				
	P	Iogurt valencià					35,85g	
S	S	Espàrrecs amb pernil Carn blanca magra /Fruita						
11	E	Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota	744,26					
	1º	Macarrons a la napolitana	37,70g	278,22mg				
	2º	Lluç a la marinera	5,23mg	113,21g				
	P	Fruita					17,50g	
S	S	Quinoa amb espècies Truita de carabasseta i alvocat /Fruita						
12	E	Amanida fresca ecològica	876,87					
	1º	Crema mediterrània de verdures de temporada amb tostons integrals	36,20g	179,95mg				
	2º	Pollastre al romer amb pimentó italià	6,77mg	97,29g				
	P	Fruita ECO					38,74g	
S	S	Bajoqueta saltejada Torrada de tomata, formatge fresc i anxoves						
13	E	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota	812,22					
	1º	"Quesadilla" de pernil dolç i formatge	41,23g	315,85mg				
	2º	Fideuà de peix i marisc (fons de llotja)	6,62mg	145,16g				
	P	Fruita					27,55g	
S	S	Péssols amb pernil i ceba Carn d'au /Fruita						
16	E	Amanida amb fruita	833,10					
	1º	Pasta als 4 formatges	34,03g	421,41mg				
	2º	Abadejo a la biscaina	5,32mg	114,67g				
	P	Fruita					40,54g	
S	S	Escalivada Croquetes casolanes de llegums /Fruita						
17	E	Gaspatxo de meló d'alger	793,50					
	1º	Ensalada camperola (Infantil: Crema)	46,59g	231,92mg				
	2º	Hamburguesa 100% pollastre amb anelles de ceba	4,35mg	61,45g				
	P	Lacti					40,39g	
S	S	Crepe de verdures Peix blau /Fruita						
18	E	Amanida fresca ecològica	846,64					
	1º	Sopa d'olla amb verdures i fideus	35,31g	167,07mg				
	2º	Truita de creïlles amb croquetes	8,37mg	103,66g				
	P	Fruita					37,48g	
S	S	Espinacs saltejats amb panses i pinyons Nuggets de Titot (Casolà) /Fruita						
19	E	Amanida fresca ecològica	877,45					
	1º	Fesols amb verdures	35,01g	298,93mg				
	2º	Pizza Colevisa	8,01mg	134,84g				
	P	Fruita ECO					34,80g	
S	S	Panolla amb sal Remenat de bròquil i formatge /Fruita						
20	E	DIA MUNDIAL DE LA PAELLA Torrada d'hummus de cigrons	987,87					
	1º	Amanida completa amb verat	46,71g	199,25mg				
	2º	Paella valenciana amb pollastre de camp	6,03mg	119,32g				
	P	Fruita					23,00g	
S	S	Xampinyons gratinats Salmó al papillote /Fruita						
23	E	Encisam, tomaca, dacsa, pimentó, carlota, formatge	898,16					
	1º	Lentilles amb verdures i poma	39,08g	242,58mg				
	2º	Longanisses amb tomaca fregida	9,90mg	101,52g				
	P	Fruita					38,01g	
S	S	Creïlles al gratén Remenat de verdures /Fruita						
24	E	Encisam, tomaca, olives, carlota	938,18					
	1º	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	26,44g	120,73mg				
	2º	Maire enfarinat amb salsa tàrtara	4,20mg	102,38g				
	P	Fruita					46,92g	
S	S	Bullit de verdures Truita de pernil dolç /Fruita						
25	E	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota	872,42					
	1º	Crema de carlota i porro amb tostons	30,96g	113,46mg				
	2º	Aletes de pollastre/ Inf. Contracuíxa amb creïlles	5,31mg	94,44g				
	P	Fruita					42,46g	
S	S	Faves saltejades amb alls tendres Hamburguesa de lluç /Fruita						
26	E	Amanida fresca ecològica	802,66					
	1º	Macarrons a la italiana amb alfàbega fresca	37,76g	496,89mg				
	2º	Lluç a la provençal amb verdures	4,94mg	109,15g				
	P	Iogurt Artesà					25,73g	
S	S	Xips de moniato al forn Carn blanca /Fruita						
27	E	Amanida fresca ecològica	777,20					
	1º	Cigrons amb verdures	27,66g	229,28mg				
	2º	Truita francesa amb pa, tomaca i pernil	6,81mg	88,82g				
	P	Fruita ECO					35,11g	
S	S	Coliflor amb creïlla Carn blanca magra /Fruita						
30	E	Encisam, tomaca, olives, pimentó i carlota	879,21					
	1º	Sopa d'olla	49,67g	144,15mg				
	2º	Polit al curri amb creïlles	7,79mg	92,51g				
	P	Fruita					41,15g	
S	S	Wok de verdures Gambes saltejades amb bolet /Fruita						



E	KCAL	E	KCAL	E	KCAL	E	KCAL
1º	PROT	1º	PROT	1º	PROT	1º	PROT
2º	CA	2º	CA	2º	CA	2º	CA
P	FE	P	FE	P	FE	P	FE
	HDC		HDC		HDC		HDC
	LIP		LIP		LIP		LIP

CEIP Cervantes (Alboraya)

Septiembre - 2024 MENU MENSUAL CERVANTES ALBORAYA

FRUTAS DE TEMPORADA:

- Banana, Piña
- Melón, Sandía
- Manzana

9	Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria	KCAL 935,87 PROT 29,42g CA 118,04mg FE 5,53mg HDC 104,75g LIP 44,14g	10	Ensalada fresca ecológica	KCAL 858,41 PROT 34,86g CA 351,07mg FE 9,46mg HDC 99,36g LIP 35,85g	11	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria	KCAL 744,26 PROT 37,70g CA 278,22mg FE 5,23mg HDC 113,21g LIP 17,50g	12	Ensalada fresca ecológica	KCAL 876,87 PROT 36,20g CA 179,95mg FE 6,77mg HDC 97,29g LIP 38,74g	13	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	KCAL 812,22 PROT 41,23g CA 315,85mg FE 6,62mg HDC 145,16g LIP 27,55g
1º	Arroz tres delicias con salsa de soja		1º	Lentejas con verduras P/ECO		1º	Macarrones a la napolitana		1º	Crema mediterránea de verduras de temporada con tostones integrales		1º	Quesadilla de jamón york y queso	
2º	Albóndigas a la jardinera con champiñones		2º	Tortilla de patata con pisto casero		2º	Merluza a la marinera		2º	Pollo al romero con pimiento italiano		2º	Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja)	
P	Fruta		P	Yogur valenciano		P	Fruta		P	Fruta ECO		P	Fruta	
C	Berenjena rellena de verduras Pescado al limón /Fruta		C	Espárragos con jamón Carne blanca magra /Fruta		C	Quinoa con especias Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta		C	Judías verdes salteadas Tostada de tomate, queso fresco y anchoas		C	Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta	

16	Ensalada con fruta	KCAL 833,10 PROT 34,03g CA 421,41mg FE 5,32mg HDC 114,67g LIP 40,54g	17	Gazpacho de sandía	KCAL 793,50 PROT 46,59g CA 231,92mg FE 4,35mg HDC 61,45g LIP 40,39g	18	Ensalada fresca ecológica	KCAL 846,64 PROT 35,31g CA 167,07mg FE 8,37mg HDC 103,66g LIP 37,48g	19	Ensalada fresca ecológica	KCAL 987,87 PROT 35,01g CA 298,93mg FE 8,01mg HDC 134,84g LIP 34,80g	20	DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA Tosta de hummus de garbanzos	KCAL 877,45 PROT 46,71g CA 199,25mg FE 7,03mg HDC 119,32g LIP 23,00g
1º	Caracolas a los 4 quesos		1º	Ensalada campera (Infantil: Crema)		1º	Sopa de cocido con verduras y fideos		1º	Alubias blancas con verduras		1º	Ensalada completa con caballa	
2º	Bacalao a la vizcaína		2º	Hamburguesa 100% pollo con aros de cebolla		2º	Tortilla de patata con croquetas		2º	Pizza Colevisa		2º	Paella valenciana con pollo de campo	
P	Fruta		P	Lácteo		P	Fruta		P	Fruta ECO		P	Fruta	
C	Escalivada Croquetas caseras de legumbres /Fruta		C	Crepe de verduras Pescado azul /Fruta		C	Espinacas con pasas y piñones Nuggets de Pavo (Caseros) /Fruta		C	Mazorca de maíz con sal Revuelto de brócoli con queso /Fruta		C	Champiñones gratinados Salmón al papillote /Fruta	

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



23	Lechuga, tomate, maíz, pimiento, zanahoria, queso	KCAL 898,16 PROT 39,08g CA 242,58mg FE 9,90mg HDC 101,52g LIP 38,01g	24	Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria	KCAL 938,18 PROT 26,44g CA 120,73mg FE 34,20mg HDC 102,38g LIP 46,92g	25	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	KCAL 872,42 PROT 30,96g CA 113,46mg FE 5,31mg HDC 94,44g LIP 42,46g	26	Ensalada fresca ecológica	KCAL 802,66 PROT 37,76g CA 496,89mg FE 4,94mg HDC 109,15g LIP 25,73g	27	Ensalada fresca ecológica	KCAL 777,20 PROT 27,66g CA 229,28mg FE 9,81mg HDC 88,82g LIP 35,11g
1º	Lentejas con verduras y manzana		1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)		1º	Crema de puerros y zanahoria con tostones		1º	Macarrones a la italiana con albahaca fresca		1º	Garbanzos con verduras	
2º	Longanizas con tomate frito		2º	Bacaladilla enharinada con salsa tártara		2º	Alitas de pollo/ Inf. Contramuslo con patatas		2º	Merluza a la provenzal con verduras		2º	Tortilla francesa con pan, tomate y jamón	
P	Fruta		P	Fruta		P	Fruta		P	Yogur Artesano		P	Fruta ECO	
C	Patatas al gratén Revuelto de verduras /Fruta		C	Hervido de verduras Tortilla de jamón york /Fruta		C	Habas rehogadas con ajos tiernos Hamburguesa de merluza /Fruta		C	Chips de boniato al horno Carne blanca /Fruta		C	Coliflor con patata Carne blanca magra /Fruta	

30	Lechuga, tomate, aceitunas, pimiento y zanahoria	KCAL 879,21 PROT 49,67g CA 144,15mg FE 7,79mg HDC 92,51g LIP 41,15g											
1º	Sopa de cocido		1º			1º		1º		1º		1º	
2º	Pavo al curry con patatas		2º			2º		2º		2º		2º	
P	Fruta		P			P		P		P		P	
C	Wok de verduras Gambas salteadas con setas /Fruta		C			C		C		C		C	

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

Menú revisado por la nutricionista colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los comensales, razones éticas, alergias y otras patologías etc. La evaluación nutricional está basada en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro.

