

CEIP Cervantes (Alboraya)

usuario: cervantes_alboraya

contraseña: 1432_cervantes_alboraya

Octubre - 2024 MENU MENSUAL CERVANTES ALBORAYA

FRUITES DE TEMPORADA:

Pera, Poma
Banana, Kiwi
Persimon

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1432

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



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

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275

Disposen de menús adaptats a l'edat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc. L'avaluació nutricional està basada en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la normativa vigent en cada comunitat.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.

<p>1</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 812,04 PROT 36,55g CA 179,89mg FE 6,66mg HDC 88,92g LIP 34,64g</p> <p>1º Ous farcits 2º Arròs de tador (secret, bolets i carabassa) Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Tosta d'hummus /Fruita</p>	<p>2</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 925,78 PROT 43,73g CA 365,50mg FE 11,29mg HDC 111,57g LIP 45,27g</p> <p>1º Crema festival de llegums amb cruïent de blat 2º Llomello a la planxa amb pimentó italià Lacti</p> <p>S Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Peix a la llima /Fruita</p>	<p>3</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 782,92 PROT 36,67g CA 252,88mg FE 4,27mg HDC 72,43g LIP 39,18g</p> <p>1º Canelons gratinats amb beixamel 2º Gallineta a la marinera Fruita</p> <p>S Sopa minestrone Remenat de pèsols amb pernil /Fruita</p>	<p>4</p> <p>E DIA DELS ANIMALS Amanida fresca ecològica KCAL 817,88 PROT 31,80g CA 212,35mg FE 9,64mg HDC 123,37g LIP 23,14g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO 2º Pepito valencià casolà Fruita ECO</p> <p>S Bullit valencià Curri de pollastre i carlota /Fruita</p>	
<p>7</p> <p>E DIA VERD Amanida de verdures de temporada KCAL 898,54 PROT 31,90g CA 454,75mg FE 7,70mg HDC 108,82g LIP 37,80g</p> <p>1º Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge 2º Truita paisana amb pa, oli i pebre roig Fruita</p> <p>S Carabasseta a la planxa Carn d'au /Fruita</p>	<p>8</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 923,53 PROT 35,33g CA 272,79mg FE 5,13mg HDC 140,53g LIP 36,49g</p> <p>1º Sopa d'au amb verdures ecològiques 2º PIZZERO Fruita</p> <p>S Xampinyons gratinats Peix blau /Fruita</p>	<p>9</p> <p>E Festiu</p>	<p>10</p> <p>E Hummus de cigrons amb bastons KCAL 854,91 PROT 34,81g CA 287,93mg FE 5,42mg HDC 103,42g LIP 32,92g</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) 2º Abadeget arrebossat amb amanida Iogurt valencià</p> <p>S Bròquil al vapor Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>11</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 800,42 PROT 37,03g CA 252,66mg FE 10,26mg HDC 120,16g LIP 22,03g</p> <p>1º Cigrons amb verdures 2º Rellom de porc en salsa amb cous cous Fruita ECO</p> <p>S Wok de verdures Peix a la llima /Fruita</p>
<p>14</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 789,59 PROT 30,98g CA 462,79mg FE 4,70mg HDC 60,86g LIP 47,73g</p> <p>1º Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega 2º Longanisses amb samfaina Fruita</p> <p>S Taboule de couscous Peix a la llima /Fruita</p>	<p>15</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica KCAL 779,99 PROT 27,23g CA 217,38mg FE 9,62mg HDC 117,70g LIP 22,95g</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO 2º Truita de creïlla amb carabasseta a la planxa Fruita ECO</p> <p>S Crema de porro "Fajita" casolana /Fruita</p>	<p>16</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 752,99 PROT 31,64g CA 246,89mg FE 5,26mg HDC 125,48g LIP 28,54g</p> <p>1º Pasta a la italiana 2º Rodanxa de lluç amb bajoquetes Fruita</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn blanca /Fruita</p>	<p>17</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 759,58 PROT 48,09g CA 349,77mg FE 8,55mg HDC 82,95g LIP 26,45g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO 2º Pit de pollastre a la crema amb xampinyons Lacti</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix al papillote /Fruita</p>	<p>18</p> <p>E Hummus d'albergínia amb rosquilletes KCAL 914,38 PROT 37,77g CA 307,57mg FE 10,04mg HDC 126,45g LIP 28,47g</p> <p>1º Amanida completa amb pernil cuit i formatge fresc 2º Arròs del senyoret Fruita</p> <p>S Verdutres estofades amb pollastre Ous al plat /Fruita</p>
<p>21</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 787,90 PROT 29,97g CA 169,02mg FE 6,09mg HDC 97,63g LIP 31,34g</p> <p>1º Bullit valencià (Infantil: Puré de bullit) 2º Goulash de magre amb arròs pilaf Fruita</p> <p>S Panolla amb sal Peix blau /Fruita</p>	<p>22</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 796,47 PROT 28,89g CA 226,05mg FE 9,62mg HDC 109,66g LIP 27,36g</p> <p>1º Macarrons integrals genovesa (xampinyó, bacon, tomaca) 2º Bacallà lactonesa amb carlota al vapor Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Truita de ceba /Fruita</p>	<p>23</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 839,07 PROT 59,97g CA 353,93mg FE 9,41mg HDC 94,22g LIP 35,45g</p> <p>1º Sopa d'olla 2º Bullit complet (carn, cigrons, creïlla, verdures) amb pilota Iogurt Artesà</p> <p>S Bajoqueta saltejada Peix blanc /Fruita</p>	<p>24</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 929,05 PROT 30,20g CA 221,84mg FE 7,11mg HDC 88,07g LIP 50,60g</p> <p>1º Arròs amb bledes 2º Calamars andalusa (arrebossat casolà) amb salsa tàrtara Fruita</p> <p>S Crema d'albergínia i formatge d'untar Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>25</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica KCAL 821,65 PROT 38,23g CA 185,30mg FE 10,83mg HDC 84,89g LIP 36,61g</p> <p>1º Llentilles pardines estofades P/ECO 2º Ous a l'forn amb samfaina Fruita ECO</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Lasanya de carabasseta /Fruita</p>
<p>28</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 780,99 PROT 24,95g CA 195,94mg FE 4,67mg HDC 128,61g LIP 19,34g</p> <p>1º Crema de carabassa i moniato torrat P/ECO amb tostons 2º Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita</p> <p>S Tomata amb tonyina, ou dur i olives Remenat d'alls tendres /Fruita</p>	<p>29</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 796,04 PROT 39,29g CA 226,10mg FE 9,98mg HDC 99,03g LIP 27,65g</p> <p>1º Potatge de cigrons amb espinacs 2º Aletes de pollastre amb creïlles Fruita</p> <p>S Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita</p>	<p>30</p> <p>E DIA VERD Hummus de cigrons con nachos KCAL 848,92 PROT 47,62g CA 206,79mg FE 13,38mg HDC 140,47g LIP 35,58g</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro 2º Truita francesa amb amanida Fruita ECO</p> <p>S Couscous amb carabasseta i ceba Carn blanca /Fruita</p>	<p>31</p> <p>E HALLOWEEN Torrada de Frankenstein (Torrada de guacamole) KCAL 976,72 PROT 31,23g CA 125,03mg FE 5,67mg HDC 122,47g LIP 49,77g</p> <p>1º Arròs negre 2º Carn de zombi amb sang (Escalopa amb tomaca) Taüt de xocolata</p> <p>S Tajin de Verdures Peix al papillote /Fruita</p>	<p>32</p> <p>E</p>

CEIP Cervantes (Alboraya)

usuario: cervantes_alboraya

contraseña: 1432_cervantes_alboraya

Octubre - 2024 MENU MENSUAL CERVANTES ALBORAYA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Manzana
Banana, Kiwi
Persimon

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1432

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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.

<p>1</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Huevos rellenos</p> <p>Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza)</p> <p>Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Tosta de hummus /Fruta</p>	<p>2</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Crema festival de legumbres con crujiente de trigo</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con pimiento italiano</p> <p>Lácteo</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Canelones gratinados con bechamel</p> <p>Gallineta a la marinera</p> <p>Fruta</p> <p>Sopa minestrone Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p>	<p>4</p> <p>DÍA DE LOS ANIMALES Ensalada fresca ecológica</p> <p>Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>Pepito valenciano casero</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p>	
<p>7</p> <p>DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis integrales a la napolitana con queso</p> <p>Tortilla paisana con pan, aceite y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</p>	<p>8</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Sopa de ave con verduras ecológicas</p> <p>PIZZERO</p> <p>Fruta</p> <p>Champiñones gratinados Pescado azul /Fruta</p>	<p>9</p> <p>Festivo</p>	<p>10</p> <p>Hummus de garbanzos con picos</p> <p>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Bacaladilla rebozada con ensalada</p> <p>Yogur valenciano</p> <p>Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta</p>	<p>11</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Solomillo de cerdo en salsa con cous cous</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Wok de verduras Pescado al limón /Fruta</p>
<p>14</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de guisantes y mozzarella con aceite de albahaca</p> <p>Longanizas con "samfaina"</p> <p>Fruta</p> <p>Tabulé de couscous Pescado al limón /Fruta</p>	<p>15</p> <p>DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica</p> <p>Fabada vegetal P/ECO</p> <p>Tortilla de patata con calabacín a la plancha</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Crema de puerros Fajita casera /Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Caracolas a la italiana</p> <p>Rodaja de merluza con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>Chips de boniato al horno Carne blanca /Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>Pechuga pollo a la crema con champiñones</p> <p>Lácteo</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>18</p> <p>Hummus de berenjena con rosquilletas</p> <p>Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras estofadas con pollo Huevos al plato /Fruta</p>
<p>21</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Hervido valenciano (Infantil: Puré de hervido)</p> <p>Goulash de magro con arroz pilaf</p> <p>Fruta</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado azul /Fruta</p>	<p>22</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate)</p> <p>Bacalao lactonesa con zanahoria al vapor</p> <p>Fruta</p> <p>Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (carne, garbanzos, patata, verduras) con pelota</p> <p>Yogur Artesano</p> <p>Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta</p>	<p>24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con acelgas</p> <p>Calamares andaluza (rebozado casero) con salsa tártara</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de berenjena y queso crema Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>25</p> <p>DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica</p> <p>Lentejas pardinas estofadas P/ECO</p> <p>Huevos al horno con pisto</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Lasaña de calabacín /Fruta</p>
<p>28</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabaza y boniato asado P/ECO con tostones</p> <p>Albóndigas vegetales a la jardinera</p> <p>Fruta</p> <p>Tomate con atún, huevo duro y olivas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p>29</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Alitas de pollo con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta</p>	<p>30</p> <p>DÍA VERDE Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>Espaguetis al pomodoro</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Carne blanca /Fruta</p>	<p>31</p> <p>HALLOWEEN Tosta de Frankenstein (Tosta de guacamole)</p> <p>Arroz negro</p> <p>Carne de zombi con sangre (Escalope con tomate)</p> <p>Ataúd de chocolate</p> <p>Tajín de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>32</p>