

## CEIP Cervantes (Alboraya)

usuari: cervantes\_alboraya

contraseña: 1432\_cervantes\_alboraya

Gener - 2025 MENU MENSUAL  
CERVANTES ALBORAYA

## FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma  
Pera, Persimon  
Mandarina

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><b>E</b></p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p><b>P</b></p> <p><b>S</b></p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>E</b></p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p><b>P</b></p> <p><b>S</b></p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>E</b></p> <p>1º Festiu</p> <p>2º</p> <p><b>P</b></p> <p><b>S</b></p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>E</b></p> <p>1º Festiu</p> <p>2º</p> <p><b>P</b></p> <p><b>S</b></p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>E</b></p> <p>1º Festiu</p> <p>2º</p> <p><b>P</b></p> <p><b>S</b></p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>E</b></p> <p>1º Festiu</p> <p>2º</p> <p><b>P</b></p> <p><b>S</b></p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca de temporada amb escarola</p> <p>1º Macarrons integrals amb tonyina i tomaca</p> <p>2º Suprema de lluç amb bròquil</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>S</b></p> <p>Carabasseta a la planxa Carn blanca magra /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema de remolatxa i coliflor amb tostons integrals</p> <p>2º Pollastre al forn amb creïlles rostides 'tex-mex'</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>S</b></p> <p>Broquetes de verdures Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Hummus de cigrons i tomaca seca amb pics de pa</p> <p>1º Arròs de secret y bolets</p> <p>2º Truita d'espinaç amb formatge fresc</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>S</b></p> <p>Péssols amb pernil i ceba Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>DIA VERD</b> Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana P/ECO</p> <p>2º Mandonguilles vegetals amb llaçets</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita ECO</p> <p><b>S</b></p> <p>Minestra saltejada Ou /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>DIA VERD</b> Amanida fresca de temporada amb fruita</p> <p>1º Crema dubarry (coliflor i fesols)</p> <p>2º Coca casolana de taina</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>S</b></p> <p>Verdures estofades amb pollastre Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca de temporada amb batavia</p> <p>1º Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara</p> <p>2º Fideuà de verdures, bolets i soja</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>S</b></p> <p>Graellada de verdures Carn blanca magra /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb hortalisses</p> <p>2º Llomello a la taronja amb cous cous</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita ECO</p> <p><b>S</b></p> <p>Wok de verdures Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA</b> Croquetes casolanes</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ecològiques</p> <p>2º Aletes de pollastre a la bbq amb creïlles</p> <p><b>P</b></p> <p>Lacti</p> <p><b>S</b></p> <p>Tosta d'hummus Peix blau /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Filet de lluç planxa amb carlota al vapor</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>S</b></p> <p>Albergínia gratinada al forn Carn roja magra /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida de col</p> <p>1º Espaguetis integrals bolonyesa</p> <p>2º Bacallà lactonesa</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>S</b></p> <p>Cous cous amb especies Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>1º Fesols blancs amb carabassa i carlota</p> <p>2º Pit de pollastre a la crema amb creïlles</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita ECO</p> <p><b>S</b></p> <p>Sopa juliana Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Arròs amb bledes</p> <p>2º Llucet enfarinat en maionesa de cítrics</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita ECO</p> <p><b>S</b></p> <p>Creïlles cuites Ou /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>2º Putxero</p> <p><b>P</b></p> <p>Iogurt Artesà</p> <p><b>S</b></p> <p>Carabasseta a la planxa Peix a la llima /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>DIA VERD</b> Xips de remolatxa</p> <p>1º Olleta alacantina (llegums, verdura, arròs, creïlla)</p> <p>2º Truita de formatge amb amanida</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>S</b></p> <p>Espinaç saltejats Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>27</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>DIA VERD</b> Amanida de verdures de temporada</p> <p>1º Llentilles estofades amb verdures de temporada</p> <p>2º Truita de creïlla amb samfaina</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>S</b></p> <p>Escalivada Carn d'au /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema festival de llegums P/ECO</p> <p>2º Goulash de magre amb arròs pilaf</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>S</b></p> <p>Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>1º Caragols de mar a la napolitana</p> <p>2º Crunch de tonyina amb verdures thai</p> <p><b>P</b></p> <p>Iogurt valencià</p> <p><b>S</b></p> <p>Torrada de verdures gratinades Carn blanca /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>1º Amanida completa amb sardines</p> <p>2º Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita ECO</p> <p><b>S</b></p> <p>Panolla amb sal Remenat d'alls tendres /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>E</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Estofat de creïlles i verdures de temporada amb majado</p> <p>2º Llonganisses amb faves</p> <p><b>P</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>S</b></p> <p>Xips de moniato al forn Peix blanc /Fruita</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>



## CEIP Cervantes (Alboraya)

usuario: cervantes\_alboraya

contraseña: 1432\_cervantes\_alboraya

Enero - 2025 MENU MENSUAL  
CERVANTES ALBORAYA

### FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana  
Pera, Persimon  
Mandarina

DESCARGA  
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1432

### VALOR DIFERENCIADOR



### ALERGENOS



Avd. 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 basa 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.

Menú	Plato 1º	Plato 2º	Postre	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP				
	Festivo												
	Festivo												
	Festivo												
6	Festivo												
7	Ensalada fresca de temporada con escarola	Macarrones integrales con atún y tomate	Suprema de merluza con brócoli	Fruta	Calabacín a la plancha	Carne blanca magra /Fruta	821,13	821,13	31,64g	194,34mg	6,31mg	105,39g	26,43g
8	Ensalada fresca ecológica	Crema de remolacha y coliflor con tostones integrales	Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	Fruta	Brochetas de verduras	Pescado al limón /Fruta	821,13	821,13	34,48g	145,88mg	5,56mg	76,61g	41,08g
9	Hummus de garbanzos y tomate seco con picos de pan	Arroz de secreto y calabaza	Tortilla de espinacas con queso fresco	Fruta	Guisantes con cebolla y jamón	Carne de ave /Fruta	932,04	932,04	36,32g	245,37mg	8,51mg	122,57g	33,08g
10	<b>DÍA VERDE</b> Ensalada fresca ecológica	Lentejas a la hortelana P/ECO	Albóndigas vegetales con lacitos	Fruta ECO	Menestra salteada	Huevo /Fruta	857,24	857,24	54,01g	162,34mg	10,67mg	121,10g	27,55g
13	<b>DÍA VERDE</b> Ensalada fresca de temporada con fruta	Crema dubarry (coliflor y alubias)	Coca casera de titaina	Fruta	Verduras estofadas con pollo	Pescado blanco /Fruta	863,23	863,23	16,20g	187,30mg	5,75mg	106,71g	43,02g
14	Ensalada fresca de temporada con batavia	Calamares enharinados caseros con salsa tártara	Fideua de verduras, setas y soja	Fruta	Parrillada de verduras	Carne blanca magra /Fruta	800,38	800,38	33,69g	175,01mg	5,76mg	125,22g	41,27g
15	Ensalada fresca ecológica	Garbanzos con hortalizas	Lomo a la naranja con cous cous	Fruta ECO	Wok de verduras	Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta	771,35	771,35	32,71g	240,17mg	10,49mg	103,06g	40,15g
16	<b>DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA</b> Croquetas caseras	Sopa de puchero con verduras ecológicas	Alitas de pollo a la bbq con patatas	Lácteo	Tosta de hummus	Pescado azul /Fruta	785,41	785,41	45,58g	209,17mg	3,92mg	56,42g	48,26g
17	Ensalada fresca ecológica	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	Filete de merluza plancha con zanahoria fresca al vapor	Fruta	Berenjena gratinada al horno	Carne roja magra /Fruta	806,93	806,93	32,89g	182,80mg	6,00mg	100,83g	30,66g
20	Ensalada de col	Espaguetis integrales boloñesa	Bacalao lactonesa	Fruta	Cous cous con especias	Carne de ave /Fruta	877,18	877,18	31,59g	232,21mg	7,78mg	117,93g	31,57g
21	Ensalada de verduras de temporada	Alubias blancas con calabaza y zanahoria	Pechuga pollo a la crema con patatas	Fruta ECO	Sopa juliana	Pescado blanco /Fruta	923,80	923,80	39,18g	230,46mg	7,78mg	100,30g	41,34g
22	Ensalada fresca ecológica	Arroz con acelgas	Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos	Fruta ECO	Patatas cocidas	Huevo /Fruta	914,11	914,11	30,71g	215,33mg	6,88mg	103,20g	42,10g
23	Ensalada fresca ecológica	Sopa de cocido con verduras ECO	Cocido completo	Yogur Artesano	Calabacín a la plancha	Pescado al limón /Fruta	769,12	769,12	47,35g	355,08mg	9,34mg	95,34g	30,60g
24	<b>DÍA VERDE</b> Chips de remolacha	Olleta alicantina (legumbres, verdura, arroz, patata)	Tortilla de queso con ensalada	Fruta	Espinacas salteadas	Carne blanca /Fruta	807,34	807,34	37,51g	505,91mg	8,82mg	100,32g	28,86g
27	<b>DÍA VERDE</b> Ensalada de verduras de temporada	Lentejas estofadas con verduras de temporada	Tortilla de patata con pisto	Fruta	Escalivada	Carne de ave /Fruta	806,89	806,89	32,59g	183,59mg	10,21mg	112,37g	25,73g
28	Ensalada fresca ecológica	Crema festival de legumbres P/ECO	Goulash de magro con arroz pilaf	Fruta	Verduras salteadas con arroz	Pescado blanco /Fruta	858,68	858,68	40,98g	234,32mg	10,88mg	102,28g	31,84g
29	Ensalada de verduras de temporada	Caracolas a la napolitana	Crunch de atún con verduras thai	Yogur valenciano	Tosta de verduras gratinadas	Carne blanca /Fruta	776,02	776,02	47,03g	339,75mg	4,93mg	96,68g	35,94g
30	Hummus de garbanzos	Ensalada completa con sardinilla	Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo	Fruta ECO	Mazorca de maíz con sal	Revuelto de ajos tiernos /Fruta	780,11	780,11	35,00g	209,99mg	7,12mg	107,30g	23,84g
31	Ensalada fresca ecológica	Guisado de patatas y verduras de temporada con majado	Longanizas con habas	Fruta	Chips de boniato al horno	Pescado blanco /Fruta	879,43	879,43	20,71g	171,85mg	6,64mg	93,78g	47,05g