

CEIP Cervantes (Alboraya)

usuario: cervantes_alboraya

contraseña: 1432_cervantes_alboraya

Octubre - 2025 MENU MENSUAL
CERVANTES ALBORAYA

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Pinya, Meló
Meló d'Alger, Poma

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1432

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (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 basa 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.

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

6	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 852,61 PROT 34,84g CA 336,55mg FE 8,27mg HDC 97,73g LIP 35,39g
1º	Macarrons integrals a la aragonesa (xoriço, tomaca, formatge)	
2º	Gallineta a la marinera	
P	Fruita	
S	Bajoqueta saltejada Carn magra de porc /Fruita	

13	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 825,89 PROT 18,21g CA 151,03mg FE 5,30mg HDC 84,38g LIP 47,05g
1º	Bullit valencià (Infantil: Puré de bullit)	
2º	Llonganisses amb samfaina	
P	Fruita	
S	Broquetes de verduras Peix al papillote /Fruita	

20	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 801,58 PROT 28,77g CA 223,24mg FE 5,76mg HDC 119,97g LIP 37,76g
1º	Pasta amb salsa de carbassa	
2º	Abadejo a la biscaina	
P	Fruita	
S	Creïlles cuites Carn roja magra /Fruita	

27	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 806,60 PROT 41,39g CA 141,25mg FE 10,18mg HDC 93,75g LIP 39,84g
1º	Lentilles amb verduras de temporada	
2º	Escalopa de llom (empanat casolà) amb creïlles	
P	Fruita	
S	Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix blau /Fruita	

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

7	Ensalada fresca ecológica	KCAL 774,05 PROT 26,46g CA 259,09mg FE 6,02mg HDC 108,37g LIP 38,32g
1º	Sopa d'au amb verduras ecològiques	
2º	Truita de creïlles amb formatge	
P	Fruita ECO	
S	Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita	

14	Ensalada fresca de temporada amb fruita	KCAL 997,35 PROT 41,30g CA 180,59mg FE 11,14mg HDC 118,96g LIP 30,33g
1º	Lentilles pardines estofades P/ECO	
2º	Truita paisana i pa amb oli, sal i pebre roig	
P	Fruita	
S	Sopa de verduras i pollastre Pizza casolana de verduras fresques de	

21	Ensalada fresca de temporada amb fruita	KCAL 785,08 PROT 46,67g CA 627,89mg FE 3,84mg HDC 53,44g LIP 41,63g
1º	Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega	
2º	Titot al curri amb arròs integral	
P	Iogurt	
S	Wok de verduras Peix blanc /Fruita	

28	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 818,77 PROT 27,71g CA 355,78mg FE 6,34mg HDC 101,72g LIP 34,18g
1º	Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge	
2º	Lluç amb salsa mery amb bajoquetes saltades	
P	Fruita	
S	Cous cous amb especes Carn blanca /Fruita	

1	Ensalada fresca ecológica	KCAL 785,93 PROT 38,95g CA 234,78mg FE 10,05mg HDC 104,44g LIP 26,25g
1º	Cigrons amb verduras	
2º	Rel·lom al forn amb cous cous	
P	Fruita	
S	Carabasseta a la planxa Peix blau /Fruita	

8	Ensalada fresca ecológica	KCAL 839,60 PROT 51,34g CA 442,79mg FE 9,91mg HDC 92,09g LIP 29,42g
1º	Fesols blancs a la jardinera	
2º	Cuixa a la italiana	
P	Iogurt natural valencià	
S	Minestra saltejada Ou /Fruita	

15	Hummus d'albergínia amb rosquilletes	KCAL 997,35 PROT 41,64g CA 325,98mg FE 11,01mg HDC 127,14g LIP 35,65g
1º	Amanida completa amb pernil cuit i formatge fresc	
2º	Arròs a banda (fons de llotja) amb oli	
P	Fruita	
S	Escalivada Carn magra de porc /Fruita	

22	Ensalada fresca ecológica	KCAL 828,58 PROT 53,61g CA 216,66mg FE 10,76mg HDC 110,50g LIP 28,23g
1º	Sopa de putxero amb verduras ECO	
2º	Putxero (carn, cigrons, creïlla, carlota) amb pilota	
P	Fruita ECO	
S	Carabasseta a la planxa Truita de formatge /Fruita	

29	Ensalada fresca ecológica	KCAL 796,91 PROT 35,73g CA 517,90mg FE 8,78mg HDC 85,35g LIP 34,77g
1º	Olleta alacantina (llegums, verdura, arròs, creïlla)	
2º	Truita de formatge amb albergínia planxa	
P	Fruita	
S	Amanida completa Coca casolana de verduras /Fruita	

2	Ensalada fresca ecológica	KCAL 801,74 PROT 39,40g CA 303,19mg FE 5,06mg HDC 77,21g LIP 36,73g
1º	Arròs de tardor (secret, bolets i carbassa)	
2º	Lluç a la provençal amb creïlles fornades	
P	Iogurt	
S	Escalivada Carn blanca magra /Fruita	

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

16	Ensalada fresca ecológica	KCAL 811,26 PROT 45,41g CA 287,57mg FE 5,25mg HDC 125,35g LIP 31,39g
1º	Lasanya vegetal amb bolonyesa vegetal	
2º	Aladrosos en tencura amb bròquil	
P	Fruita ECO	
S	Panolla amb sal Remenat d'espinacs /Fruita	

23	Ensalada fresca ecológica	KCAL 780,57 PROT 34,40g CA 183,92mg FE 8,88mg HDC 94,88g LIP 29,58g
1º	Calamars amb salsa de tomàquet	
2º	Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)	
P	Fruita	
S	Panolla amb sal Carn magra de porc /Fruita	

30	Ensalada fresca ecológica	KCAL 764,68 PROT 39,12g CA 206,31mg FE 6,42mg HDC 78,94g LIP 33,43g
1º	Sopa minestrone amb verduras ECO	
2º	Pollastre al forn amb poma	
P	Fruita ECO	
S	Pèsols amb pernil i ceba Peix al papillote /Fruita	

3	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 811,76 PROT 35,65g CA 191,73mg FE 9,70mg HDC 104,15g LIP 28,57g
1º	Lentilles amb verduras de temporada	
2º	Pepito valencià casolà	
P	Fruita ECO	
S	Crema de porro Remenat de verduras /Fruita	

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

17	Ensalada fresca ecológica	KCAL 868,22 PROT 50,13g CA 360,09mg FE 9,78mg HDC 97,09g LIP 29,59g
1º	Crema festival de llegums amb tostons	
2º	Pollastre a la mel amb panolla	
P	Iogurt natural	
S	Saltat de carbasseta, carlota i quinoa Hamburguesa de lluç /Fruita	

24	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 906,80 PROT 29,18g CA 249,29mg FE 10,24mg HDC 104,42g LIP 30,20g
1º	Potatge de cigrons amb bledes	
2º	Truita de creïlla amb croquetes	
P	Fruita	
S	Bròquil al vapor Peix a la llima /Fruita	

31	Hummus de cigrons	KCAL 979,88 PROT 26,24g CA 210,07mg FE 6,84mg HDC 133,60g LIP 38,62g
1º	Arròs negre	
2º	Mandonguilles en salsa amb puré de carbassa	
P	Pastís casolà de galeta i xocolata	
S	Bajoqueta saltejada Ou /Fruita	

