

FRUITES DE TEMPORADA:

Peres, Caquis, Plàtan
Meló, Mandarina, Taronja
Pomes, Pruna

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 135

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



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

Disposen de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes, al·lèrgies, celiàquia, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.

<p>2</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de carabasseta i creïlla amb pernil</p> <p>Fruita</p> <p>Carxofes saltejades Cous cous amb especes</p>	<p>3</p> <p>Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota</p> <p>Macarrons integrals amb verdures</p> <p>Lluç a la basca amb pèsols ofegats</p> <p>Yogurt Artesà</p> <p>Carabasseta a la plantxa Carn magra de porc</p>	<p>4</p> <p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures ecològiques</p> <p>Pollastre rostit al forn amb creïlles rostides amb pebre roig</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Crema de bròcoli i formatge Peix a la llima</p>	<p>5</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota</p> <p>Fideuà de verdures</p> <p>Aladros en tempura</p> <p>Fruita</p> <p>Bullit de floricol i creïlla Carn d'au</p>	<p>6</p> <p>Encisam, tomaca, olives, cogombre, palets de cranc</p> <p>Crema bretona de fesols i orellanes amb tostons integrals</p> <p>Mandonguilles en salsa amb xampinyó</p> <p>Fruita</p> <p>Amanida de tomata i avocat Truita d'espàrrecs</p>
<p>9</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Macarrons genovesa</p> <p>Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)</p> <p>Fruita</p> <p>Crepe de verdures Ou</p>	<p>10</p> <p>Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota</p> <p>Crema solferino (tomaca, porro, ceba) amb tostons integrals</p> <p>Relloom de porc al forn amb cous cous</p> <p>Lacti</p> <p>Tosta d'hummus Lluç amb albergínia a la mel</p>	<p>11</p> <p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>Cigrons amb carabassa i carlotes - Plat ecològic</p> <p>Truita de creïlla i ceba amb formatge</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Xampinyons gratinats Carn blanca</p>	<p>12</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota</p> <p>Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures</p> <p>Pit de pollastre a la crema amb gnocchis</p> <p>Fruita</p> <p>Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Peix al papillote</p>	<p>13</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Entremesos variats</p> <p>Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>Fruita</p> <p>Sopa de marisc Pizza de verdures i formatge</p>
<p>16</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Canelons de tonyina (inf. Cargols italiana)</p> <p>Filet de lluç gratinat provençal amb carxofes fresques</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de carlota Carn blanca</p>	<p>17</p> <p>Encisam, tomaca, espàrrecs, pimentó, carlota, tonyina</p> <p>Llenties juliana</p> <p>Truita d'albergínia amb formatge cremós, rodanxa de tomàquet i oli d'alfàbrega</p> <p>Iogurt natural valencià</p> <p>Minestra saltejada Peix blanc</p>	<p>18</p> <p>Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsa, remolatxa</p> <p>Arròs melós amb bolets i rap</p> <p>Calamars enfarinats amb crudités de verdures</p> <p>Fruita</p> <p>Bullit de verdures Carn roja magra</p>	<p>19</p> <p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>Sopa minestrone amb verdures fresques i estrelles</p> <p>Goulash de pollastre al curri amb creïlles</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Panolla amb sal Llenguado amb espàrrecs</p>	<p>20</p> <p>Dia mundial del xiquet/ Ensalada fresca ecològica</p> <p>Olleta alacantina vegetal (llegums, verdura, arròs, creïlla)</p> <p>Pizza de verdures, xampinyons, olives formatge</p> <p>Fruita</p> <p>Bajoqueta saltejada Remenat d'alls tendres</p>
<p>23</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Crema de pèsols amb mozzarella amb tostons integrals</p> <p>Truita de creïlla amb croqueta de la iaia</p> <p>Fruita</p> <p>Escalivada Carn blanca</p>	<p>24</p> <p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>Fabada vegetal P/ECO</p> <p>Escalopets de llom planxa amb puré de poma</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix blau</p>	<p>25</p> <p>Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsa, remolatxa</p> <p>Sopa d'olla amb fideus</p> <p>Pollastre rostit al forn amb creïlles braves</p> <p>Fruita</p> <p>Espinacs saltejats amb panses i pinyons Truita de formatge</p>	<p>26</p> <p>Ensalada fresca ecològica</p> <p>Llenties amb verdures - Plat ecològic</p> <p>Crunch de salmó amb bròcoli</p> <p>Lacti</p> <p>Carlota adobada amb pèsols Carn blanca</p>	<p>27</p> <p>Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota</p> <p>Entremesos variats</p> <p>Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>Fruita</p> <p>Crepe de verdures Peix blanc</p>
<p>30</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota</p> <p>Espaguetis a la italiana (tomaca, formatge)</p> <p>Lluç a la marinera</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de carabassa Carn d'au</p>				

2	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 799,14 PROT 36,66g CA 159,10mg FE 10,39mg
1º		Lentejas con verduras	HDC 86,17g LIP 34,38g
2º		Tortilla de patata y calabacín con jamón serrano	
P		Fruta	
S		Alcachofas salteadas Cous cous con especias	

3	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	KCAL 794,90 PROT 35,48g CA 340,83mg FE 8,04mg
1º		Espaguetis integrales con verduras	HDC 107,94g LIP 24,59g
2º		Merluza a la vasca con guisantes rehogados	
P		Yogurt Artesano	
S		Calabacín a la plancha Carne magra de cerdo	

4	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 802,94 PROT 51,00g CA 158,69mg FE 8,51mg
1º		Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas	HDC 97,27g LIP 27,10g
2º		Pollo asado al horno con patatas asadas con pimentón	
P		Fruta ecológica	
S		Crema de brócoli y queso Pescado al limón	

5	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	KCAL 794,65 PROT 42,05g CA 94,64mg FE 5,25mg
1º		Fideuà de verduras	HDC 123,35g LIP 33,64g
2º		Boquerones en tempura	
P		Fruta	
S		Hervido de coliflor y patata Carne de ave	

6	E	Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo	KCAL 830,74 PROT 30,86g CA 220,72mg FE 7,87mg
1º		Crema bretona de alubias y orejones con tostones integrales	HDC 97,79g LIP 34,94g
2º		Albóndigas en salsa con champiñón	
P		Fruta	
S		Ensalada de tomate y aguacate Tortilla de espárragos	

9	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 818,39 PROT 28,15g CA 199,17mg FE 5,56mg
1º		Macarrones genovesa	HDC 105,94g LIP 32,85g
2º		Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	
P		Fruta	
S		Crepe de verduras Huevo	

10	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	KCAL 843,24 PROT 35,86g CA 297,39mg FE 5,57mg
1º		Crema solferino (tomate, puerro, cebolla) con tostones integrales	HDC 93,12g LIP 33,07g
2º		Solomillo de cerdo al horno con cous cous	
P		Lácteo	
S		Tosta de hummus Merluza con berenjenas a la miel	

11	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 885,03 PROT 36,22g CA 497,27mg FE 10,88mg
1º		Garbanzos con calabaza y zanahoria Plato ecológico	HDC 110,39g LIP 33,36g
2º		Tortilla de patata y cebolla con queso tronchón	
P		Fruta ecológica	
S		Champiñones gratinados Carne blanca	

12	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	KCAL 976,98 PROT 47,54g CA 189,45mg FE 7,85mg
1º		Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras	HDC 101,42g LIP 49,85g
2º		Pechuga pollo a la crema con gnocchis	
P		Fruta	
S		Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al papillote	

13	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 944,18 PROT 32,63g CA 177,81mg FE 6,52mg
1º		Panaché de fiambres	HDC 97,89g LIP 47,44g
2º		Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	
P		Fruta	
S		Sopa de marisco Pizza de verduras y queso	

16	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 946,38 PROT 42,25g CA 352,17mg FE 4,84mg
1º		Canelones de atún (inf. caracolas italiana)	HDC 90,58g LIP 47,36g
2º		Filete de merluza a la provenzal con alcachofas frescas	
P		Fruta	
S		Crema de zanahoria Carne blanca	

17	E	Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, zanahoria, atún	KCAL 862,99 PROT 40,30g CA 302,33mg FE 9,15mg
1º		Lentejas juliana	HDC 87,64g LIP 39,34g
2º		Tortilla de berenjena con queso cremoso, rodaja de tomate y aceite albahaca	
P		Yogur natural valenciano	
S		Menestra salteada Pescado blanco	

18	E	Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, remolacha	KCAL 788,90 PROT 29,62g CA 174,91mg FE 5,20mg
1º		Arroz meloso con setas y rape	HDC 120,86g LIP 21,25g
2º		Calamares enharinados con crudités de verduras	
P		Fruta	
S		Hervido de verduras Carne roja magra	

19	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 763,65 PROT 35,73g CA 213,28mg FE 6,71mg
1º		Sopa minestrone con verduras frescas y estrellitas	HDC 136,17g LIP 25,05g
2º		Goulash de pollo al curry con patatas	
P		Fruta ecológica	
S		Mazorca de maíz con sal Lenguado con espárragos	

20	E	Día mundial del niño/ Ensalada fresca ecológica	KCAL 957,17 PROT 37,72g CA 370,26mg FE 8,78mg
1º		Olleta alicantina vegetal (legumbres, verdura, arroz, patata)	HDC 158,70g LIP 18,92g
2º		Pizza de verduras, champiñones, aceitunas y queso	
P		Fruta	
S		Judías verdes salteadas Revuelto de ajos tiernos	

23	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 777,95 PROT 30,54g CA 441,84mg FE 5,21mg
1º		Crema de guisantes con mozzarella con tostones integrales	HDC 78,05g LIP 38,46g
2º		Tortilla de patata con croqueta de la abuela	
P		Fruta	
S		Escalivada Carne blanca	

24	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 853,23 PROT 36,95g CA 180,35mg FE 9,15mg
1º		Fabada vegetal P/ECO	HDC 102,18g LIP 49,83g
2º		Escalope de lomo plancha con puré de manzana	
P		Fruta ecológica	
S		Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado azul	

25	E	Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, remolacha	KCAL 854,78 PROT 56,01g CA 144,60mg FE 7,84mg
1º		Sopa cocido con fideos	HDC 81,40g LIP 39,06g
2º		Pollo asado al horno con patatas bravas	
P		Fruta	
S		Espinacas con pasas y piñones Tortilla de queso	

26	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 862,73 PROT 43,38g CA 342,85mg FE 8,91mg
1º		Lentejas con verduras - Plato ecológico	HDC 87,47g LIP 38,24g
2º		Crunch de salmón con brócoli	
P		Lácteo	
S		Zanahoria aliñada con guisantes Carne blanca	

27	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	KCAL 802,97 PROT 30,73g CA 186,15mg FE 4,19mg
1º		Panaché de fiambres	HDC 87,67g LIP 36,41g
2º		Paella valenciana con pollo de campo	
P		Fruta	
S		Crepe de verduras Pescado blanco	

30	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	KCAL 980,20 PROT 38,07g CA 272,85mg FE 7,93mg
1º		Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso)	HDC 131,06g LIP 34,35g
2º		Merluza a la marinera	
P		Fruta	
S		Crema de calabaza Carne de ave	

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

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

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

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

Colegio Nuestra Señora del Carmen

usuario: carmelitas_gandia
contraseña: 203_carmelitas_gandia

Noviembre - 2020 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Peras, Caquis, Banana
Melón, Mandarina, Naranja
Manzanas, Ciruela

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 135

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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, celiacía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan conforme a las directrices de la "Guía de menús de menajadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se servirá pan integral un día a la semana.