

Colegio Nuestra Señora del Carmen

usuario: carmelitas_gandia
contraseña: 203_carmelitas_gandia

Gener - 2021 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Peres, Caquis, Plàtan,
Mandarina, Poma Royal Gala,
Poma Starking

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 135

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Menú	1º	2º	P	S	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolabxa, carlota	Canelons de pollastre /Pasta amb pollastre	Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)	Fruita	Bullit de verdures Carne blanca /Fruita	836,77	39,45g	296,28mg	3,80mg	69,94g	44,89g
Ensalada fresca ecològica	Guisat de fesols blancs amb carabassa i arròs	Pizza de verdures, xampinyons, olives formatge	Fruita ecològica	Escalivada Ou /Fruita	875,87	29,28g	323,00mg	16,51mg	134,41g	24,91g
Encisam, tomaca, espàrrecs, pimentó, carlota, tonyina	Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures	Pollastre rostit al forn amb creïlles rostides amb pebre roig	Lacti	Crema de bròcoli i formatge Péssols amb pernil i ceba /Fruita	780,42	54,80g	278,74mg	7,04mg	74,89g	34,22g
Homenatge a la croqueta Croquetes casolanes	Lentilles amb verdures i xoriço	Truita de creïlla i ceba amb ensalada de verdures fresques	Fruita	Broquetes de verdures Peix blanc /Fruita	989,14	37,75g	139,57mg	9,28mg	108,18g	45,06g
Bastonets de carlota amb salsa de iogurt	Arròs melós amb secret, carxofes i bolets	Filet de lluç gratinat provençal amb ensalada de verdures fresques	Fruita	Minestra saltejada Carn roja magra /Fruita	833,74	32,36g	246,70mg	4,45mg	107,88g	30,65g
Encisam, tomaca, dacsca, pimentó, carlota, formatge	Crema mediterrània de verdures amb tostones integrals	Mandonguilles de vedella amb arròs pilaf	Fruita	Carabasseta a la planxa Salmó al papillote /Fruita	977,90	24,81g	205,95mg	3,34mg	100,40g	53,76g
Encisam, tomaca, dacsca, poma, pimentó	Macarrons integrals amb tonyina, verdures, tomaca i formatge	Truita d'espinaçs i carlota amb formatge /Truita francesa	Lacti	Tosta d'hummus Carn blanca magra /Fruita	767,87	38,03g	580,36mg	7,60mg	76,59g	34,17g
Ensalada fresca ecològica	Fabada vegetal P/ECO	Rellom de porc al forn amb cous cous	Fruita ecològica	Sopa de sèmla i verdures Gall amb graellada de verdures /Fruita	795,12	37,05g	197,23mg	8,57mg	99,11g	24,74g
Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures ecològiques	Putxero (cigrons, pollastre, vedella, porc, verdura) amb pilota	Fruita	Faves saltejades amb alls tendres Remenat de verdures /Fruita	785,50	51,98g	202,84mg	10,26mg	98,34g	25,39g
Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolabxa, carlota	Aladrocs en tempura amb crudités de carlota	Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)	Fruita	Xips de moniato al forn Xulla de l'horta /Fruita	792,25	32,88g	80,69mg	5,76mg	86,66g	34,97g
Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota	Lentilles amb verdures amb arròs integral	Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil	Fruita	Bullit valencià Peix blanc /Fruita	904,95	38,27g	171,36mg	10,41mg	128,74g	26,81g
Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota	Estofat de porc amb verdures i creïlles	Anelles de calamar andalusa amb salsa tàrtara	Lacti	Carlota adobada amb péssols Titot a tacs amb xips de carabasseta /Fruita	812,39	38,81g	330,39mg	6,37mg	68,96g	42,05g
Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	Espaguets integrals toscana (tomaca, carabasseta, ceba i formatge)	Escòrpora a la llima amb xampinyó	Fruita	Crema de castanyes Ou /Fruita	909,51	33,28g	306,44mg	7,73mg	117,38g	34,75g
Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	Cigrons amb carabassa i moniato P/ECO	Xulla de titot a la planxa amb creïlles	Fruita ecològica	Verdures saltejades amb pasta Peix a la llima /Fruita	933,72	47,51g	226,95mg	10,85mg	101,50g	36,77g
Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	Tac de pernil cuit i formatge	Paella valenciana (pollastre de camp, carxofes naturals)	Fruita	Albergínia gratinada al forn Ous al plat amb verdures /Fruita	786,64	30,98g	239,66mg	4,47mg	113,69g	23,35g

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.

E	KCAL
1º	PROT
2º	CA
P	FE
S	HDC
	LIP

E	KCAL
1º	PROT
2º	CA
P	FE
S	HDC
	LIP

E	KCAL
1º	PROT
2º	CA
P	FE
S	HDC
	LIP

E	KCAL
1º	PROT
2º	CA
P	FE
S	HDC
	LIP

E	KCAL
1º	PROT
2º	CA
P	FE
S	HDC
	LIP

E	KCAL
1º	PROT
2º	CA
P	FE
S	HDC
	LIP

E	KCAL
1º	PROT
2º	CA
P	FE
S	HDC
	LIP

E	KCAL
1º	PROT
2º	CA
P	FE
S	HDC
	LIP

7	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL
	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	833,18
	2º	Delicias de merluza con brócoli	28,63g
	P	Fruta	172,17mg
S		Alcachofas salteadas	4,12mg
		Carne blanca /Fruta	105,66g
			33,66g

8	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	KCAL
	1º	Potaje de garbanzos con acelgas	821,03
	2º	Pechuga de pollo a la plancha con patatas	38,12g
	P	Fruta	222,15mg
S		Crema de calabacín	9,72mg
		Pescado azul /Fruta	106,46g
			27,41g

11	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	KCAL
	1º	Canelones de pollo /Caracolas con pollo	836,77
	2º	Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	39,45g
	P	Fruta	296,28mg
S		Hervido de verduras	3,80mg
		Carne blanca /Fruta	69,94g
			44,89g

12	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL
	1º	Guiso de alubias blancas con calabaza y arroz	875,87
	2º	Pizza de verduras, champiñones, aceitunas y queso	29,28g
	P	Fruta ecológica	323,00mg
S		Escalivada	6,51mg
		Huevo /Fruta	134,41g
			24,91g

13	E	Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, zanahoria, atún	KCAL
	1º	Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras	780,42
	2º	Pollo asado al horno con patatas asadas con pimentón	54,80g
	P	Lácteo	278,74mg
S		Crema de brócoli y queso	7,04mg
		Guisantes con cebolla y jamón /Fruta	74,89g
			34,22g

14	E	Homenaje a la croqueta Croquetas caseras	KCAL
	1º	Lentejas con verduras y chorizo	989,14
	2º	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de verduras frescas	37,75g
	P	Fruta	139,57mg
S		Brochetas de verduras	9,28mg
		Pescado blanco /Fruta	108,18g
			45,06g

15	E	Bastoncitos de zanahoria con salsa tzatziki	KCAL
	1º	Arroz meloso con secreto, alcachofas y setas	833,74
	2º	Filete de merluza a la provenzal con ensalada de verduras frescas	32,36g
	P	Fruta	246,70mg
S		Menestra salteada	4,45mg
		Carne roja magra /Fruta	107,88g
			30,65g

18	E	Lechuga, tomate, maíz, pimiento, zanahoria, queso	KCAL
	1º	Crema mediterránea de verduras con tostones integrales	977,90
	2º	Albóndigas de ternera con arroz pilaf	24,81g
	P	Fruta	205,95mg
S		Calabacín a la plancha	3,34mg
		Salmon al papillote /Fruta	100,40g
			53,76g

19	E	Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana	KCAL
	1º	Macarrones integrales con atún, verduras, tomate y queso	767,87
	2º	Tortilla de espinacas y zanahoria con queso tronchón /Tortilla francesa	38,03g
	P	Lácteo	580,36mg
S		Tosta de hummus	7,60mg
		Carne blanca magra /Fruta	76,59g
			34,17g

20	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL
	1º	Fabada vegetal P/ECO	795,12
	2º	Solomillo de cerdo al horno con cous cous	37,05g
	P	Fruta ecológica	197,23mg
S		Sopa de sémola y verduras	8,57mg
		Gallo con parrillada de verduras /Fruta	99,11g
			24,74g

21	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL
	1º	Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas	785,50
	2º	Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo, verdura) con pelota	51,98g
	P	Fruta	202,84mg
S		Habas rehogadas con ajos tiernos	10,26mg
		Revuelto de verduras /Fruta	98,34g
			25,39g

22	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	KCAL
	1º	Boquerones enharinados con crudités de zanahoria	792,25
	2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	32,88g
	P	Fruta	80,69mg
S		Chips de boniato al horno	5,76mg
		Chuleta de huerta /Fruta	86,66g
			34,97g

25	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	KCAL
	1º	Lentejas con verduras con arroz integral	904,95
	2º	Tortilla de patata con pa, tomaca i pernil	38,27g
	P	Fruta	171,36mg
S		Hervido valenciano	10,41mg
		Pescado blanco /Fruta	128,74g
			26,81g

26	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	KCAL
	1º	Guisado de magro con verduras y patatas	812,39
	2º	Anillas de calamar andaluza con salsa tártara	38,81g
	P	Lácteo	330,39mg
S		Zanahoria aliñada con guisantes	6,37mg
		Pavo a tacos con chips de calabacín /Fruta	68,96g
			42,05g

27	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL
	1º	Espaguetis integrales toscana (tomate, calabacín, cebolla, queso)	909,51
	2º	Gallineta al limón con champiñón	33,28g
	P	Fruta	306,44mg
S		Crema de castañas	7,73mg
		Huevo /Fruta	117,38g
			34,75g

28	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL
	1º	Garbanzos con calabaza y boniato P/ECO	933,72
	2º	Chuleta de pavo a la plancha con patatas	47,51g
	P	Fruta ecológica	226,95mg
S		Verduras salteadas con pasta	10,85mg
		Pescado al limón /Fruta	101,50g
			36,77g

29	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL
	1º	Taco de jamón cocido y queso	786,64
	2º	Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)	30,98g
	P	Fruta	239,66mg
S		Berenjena gratinada al horno	4,47mg
		Huevos al plato con verduras /Fruta	113,69g
			23,35g

Colegio Nuestra Señora del Carmen

usuario: carmelitas_gandia

contraseña: 203_carmelitas_gandia

Enero - 2021 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Peras, Caquis, Plátano, Mandarina, Manzana Royal Gala, Manzana Starking

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 135

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avenida, 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.