

Colegio Nuestra Señora del Carmen

usuario: carmelitas_gandia
contraseña: 135_carmelitas_gandia

Octubre - 2025 Mensual Basal

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: 135

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1^a 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

Disposem 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.

1 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 785,93 PROT 38,95g CA 234,78mg FE 10,05mg HDC 104,44g LIP 26,25g LIP Cigrons amb verdures Rellom al forn amb cous cous Fruita Carabasseta a la plantxa Peix blau /Fruita	2 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 789,76 PROT 35,53g CA 158,25mg FE 5,56mg HDC 87,33g LIP 33,17g LIP Arròs de tardor (secret, bolets i carabassa) Lluç a la provençal amb creïlles forneras Fruita Escalivada Carn blanca magra /Fruita	3 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 789,76 PROT 35,53g CA 158,25mg FE 5,56mg HDC 87,33g LIP 33,17g LIP Festiu Festiu Festiu Festiu Festiu		
6 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 882,48 PROT 33,81g CA 176,04mg FE 6,03mg HDC 127,73g LIP 39,08g LIP Festiu Rodanxa de lluç amb pèsols Fruita ECO Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita	7 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 882,48 PROT 33,81g CA 176,04mg FE 6,03mg HDC 127,73g LIP 39,08g LIP Sopa d"au amb verdures ecològiques Rodanxa de lluç amb pèsols Fruita ECO Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita	8 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 827,62 PROT 47,46g CA 297,85mg FE 10,41mg HDC 102,21g LIP 25,86g LIP Fesols blancs a la jardinera Cuixa a la italiana Fruita Minestra saltejada Ou /Fruita	9 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 827,62 PROT 47,46g CA 297,85mg FE 10,41mg HDC 102,21g LIP 25,86g LIP Festiu Festiu Festiu Festiu Festiu	10 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 827,62 PROT 47,46g CA 297,85mg FE 10,41mg HDC 102,21g LIP 25,86g LIP Festiu Festiu Festiu Festiu Festiu
13 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada 870,91 PROT 18,21g CA 151,04mg FE 5,30mg HDC 84,38g LIP 52,05g LIP Purè de bullit Llonganisses amb samfaina Fruita Broquetes de verdures Peix al papillote /Fruita	14 E 1º 2º P S Ensalada fresca de temporada amb fruita 733,84 PROT 40,23g CA 249,11mg FE 11,17mg HDC 83,67g LIP 26,57g LIP Llenties pardines estofades P/ECO Truita d'espínacs amb formatge fresc Fruita Sopa de verdures i pollastre Pizza casolana de verdures fresques de	15 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 856,24 PROT 46,26g CA 215,15mg FE 10,29mg HDC 107,21g LIP 26,03g LIP Crema festival de llegums amb tostons Pollastre a la mel amb panolla Fruita Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Hamburguesa de lluç /Fruita	16 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 686,10 PROT 42,81g CA 336,88mg FE 5,15mg HDC 116,49g LIP 22,59g LIP Lasanya vegetal amb bolonyesa vegetal Lluç al forn amb bròquil Fruita ECO Panolla amb sal Remenat d'espínacs /Fruita	17 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 715,40 PROT 30,01g CA 330,81mg FE 3,75mg HDC 63,07g LIP 37,40g LIP Croquetes variades Amanida completa amb pernil cuit i formatge fresc Arròs a banda (fons de llotja) amb oli i Iogurt Escalivada Carn magra de porc /Fruita
20 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada 801,58 PROT 28,77g CA 223,24mg FE 5,76mg HDC 119,97g LIP 37,76g LIP Pasta amb salsa de carabassa Abadejo a la biscaina Fruita Creïlles cuites Carn roja magra /Fruita	21 E 1º 2º P S Ensalada fresca de temporada amb fruita 773,10 PROT 42,80g CA 482,95mg FE 4,34mg HDC 63,56g LIP 38,07g LIP Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega Titot al curri amb arròs integral Fruita Wok de verdures Peix blanc /Fruita	22 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 793,09 PROT 26,01g CA 143,34mg FE 8,04mg HDC 101,90g LIP 31,87g LIP Capritx de calamar Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca) Fruita Panolla amb sal Carn magra de porc /Fruita	23 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 828,58 PROT 53,61g CA 216,66mg FE 10,76mg HDC 110,50g LIP 28,23g LIP Sopa de putxero amb verdures ECO Putxero (carn, cigrons, creïlla, carlota) amb pilota Fruita ECO Carabasseta a la plantxa Truita de formatge /Fruita	24 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada 806,80 PROT 29,18g CA 249,29mg FE 10,24mg HDC 104,42g LIP 30,20g LIP Potatge de cigrons amb bledes Truita de creïlla amb croquetes Fruita Bròquil al vapor Peix a la llima /Fruita
27 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada 806,60 PROT 41,39g CA 141,25mg FE 10,18mg HDC 93,75g LIP 39,84g LIP Llenties amb verdures de temporada Escalopa de llom (empanat casolà) amb creïlles Fruita Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix blau /Fruita	28 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada 818,77 PROT 27,71g CA 355,78mg FE 6,34mg HDC 101,72g LIP 34,18g LIP Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge Lluç amb salsa mery amb bajoquetes saltades Fruita Cous cous amb especies Carn blanca /Fruita	29 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 764,68 PROT 39,12g CA 206,31mg FE 6,42mg HDC 78,94g LIP 33,43g LIP Sopa minestrone amb verdures ECO Pollastre al forn amb poma Fruita ECO Pèssols amb pernil i ceba Peix al papillote /Fruita	30 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica 705,91 PROT 31,80g CA 334,37mg FE 9,34mg HDC 88,14g LIP 25,17g LIP Olleta alacantina (llegums, verdura, arròs, creïlla) Truita d'albergina amb formatge Fruita Amanida completa Coca casolana de verdures /Fruita	31 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada 663,08 PROT 17,55g CA 110,21mg FE 3,43mg HDC 97,61g LIP 24,89g LIP Arròs negre Mandonguilles en salsa amb cous cous Fruita Bajoqueta saltejada Ou /Fruita

E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	1 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	2 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	3 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP
Ensalada de verduras de temporada Puré de hervido Longanizas con samfaina Fruta Brochetas de verduras Pescado al papillote /Fruta	Ensalada fresca ecológica Sopa de ave con verduras ecológicas Rodaja de merluza con guisantes Fruta ECO Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	Ensalada fresca ecológica Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta Calabacín a la plancha Pescado azul /Fruta	Ensalada fresca ecológica Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza) Merluza a la provenzal con patatas panadera Fruta Escalivada Carne blanca magra /Fruta	Ensalada fresca ecológica Festivo Festivo Festivo Festivo Festivo
Ensalada de verduras de temporada Caracolas con salsa de calabaza Abadejo a la vizcaína Fruta Patatas cocidas Carne roja magra /Fruta	Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas pardinas estofadas P/ECO Tortilla de espinacas con queso fresco Fruta Sopa de verduras y pollo Pizza casera de verduras frescas de temporada	Ensalada fresca ecológica Crema festival de legumbres con tostones Pollo a la miel con mazorca de maíz Fruta Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Hamburguesa de merluza /Fruta	Ensalada fresca ecológica Lasaña con boloñesa vegetal Merluza al horno con brócoli Fruta ECO Mazorca de maíz con sal Revuelto de espinacas /Fruta	Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata con croquetas Fruta Brócoli al vapor Pescado al limón /Fruta
Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras de temporada Escalope de lomo (empanado casero) con patatas Fruta Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado azul /Fruta	Ensalada de verduras de temporada Espaguetis integrales a la napolitana con queso Merluza en salsa mery con judías verdes salteadas Fruta Cous cous con especias Carne blanca /Fruta	Ensalada fresca ecológica Sopa minestrone con verduras ECO Pollo al horno con manzana Fruta ECO Guisantes con cebolla y jamón Pescado al papillote /Fruta	Ensalada fresca ecológica Olleta alicantina (legumbres, verdura, arroz, patata) Tortilla de berenjena con queso Fruta Ensalada completa Coca casera de verduras /Fruta	Ensalada de verduras de temporada Arroz negro Albóndigas en salsa con cous cous Fruta Judías verdes salteadas Huevo /Fruta