

FRUTAS DE TEMPORADA:

**Banana, Manzana,
Melón, Piña y Ciruela**

VALOR DIFERENCIAL



ALÉRGENOS



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, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

Entrante	KCAL PROT
Primero	CA FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

1	Entrante	KCAL PROT
	Primero	CA FE
	Segundo	HDC
	Postre	LIP
	Cena	

2	Entrante	KCA PRO
	Primero	CA FE
	Segundo	HD LIP
	Postre	
	Cena	

		KCAL
3	Gazpacho andaluz	607,62
Entrante		PROT
	Ensalada César	30,55g
Primero		CA
	Paella ciega marinera	285,29m
Segundo		FEB
	Fruta	4,35mg
Poestre		HDC
	Calabaza y patata al microondas	81,29g
Cena	Quesadillas caseras / Fruta	LIP
		18,51g

4	Buffet de ensaladas	KCAL
Entrante		861,15
		PROT
		33,42g
		CA
Primero	Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa	138,47mg
		FE
		7,05mg
Segundo	Tajine de ternera (guiso) con cous cous	HIDC
		126,42g
		LIP
		28,73g
Postre	Fruta	
Cena	Patatas al micro con aceite, sal y pimentón	
	Pescado blanco /Fruta	

	Entrante	Primer plato	Segundo plato	Postrarre	Cena
7	Buffet de ensaladas 897,2 PROT 28,0 CA	Arroz tres delicias con salsa de soja 111,2 FE	Albóndigas a la jardinera 4,74 HDC	Fruta 96,9 LIP	Berenjena rellena de verduras Pescado al limón /Fruta 43,9

8	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 840, PROT 32,9, CA 299,4, FE 7,80, HDC 131, LIP 20,3
	Primero	Quesadilla vegetal	
	Segundo	Lentejas a la hortelana con arroz integral	
	Postre	Fruta	
	Cena	Espárragos con jamón Carne blanca magra /Fruta	

9	Buffet de ensaladas	KCA
Entrada		841
Primera	Ensalada de pasta tricolor (Infantil: pasta con atún)	48,4
		CA
		165,3
		FE
		7,19
Segunda	Pollo al romero con pimientos	HD
		110,7
		LIP
		41,3
Postre	Fruta	
Cena	Judías verdes salteadas	
	Tostada de tomate, queso fresco y anchoas	

10	Buffet de ensaladas		KCAL
	Entrante		793,84
	Espaguetis integrales a la napolitana		PROT 34,74g
	Primero	 	CA 248,62m
	Merluza a la marinera		FE 7,00mg
	Segundo	    	HDC 113,74g
	Fruta ECO		LIP 22,67g
	Postre		
	Judías verdes salteadas		
	Cena	Tostada de tomate, queso fresco y anchoas	

	KCAL
Entrada	749,73
Buffet de ensaladas	PROT
Primer plato	27,97g
Crema fría de tomate	CA
Segundo plato	110,71mg
Goulash de magro con arroz blanco	FE
Tercer plato	4,79mg
Fruta	HIDC
Postrarre	87,12g
Espárragos con jamón	LIP
Carne blanca magra /Fruta	32,94g

14	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 774, PROT 31,30 CA 231,8 FE 10,12 HDC 79,23 LIP 50,00
	Primero	Crema de legumbres con tostones integrales	
	Segundo	Lomo asado bbq con patatas deluxe	
	Postre	Fruta	
	Cena	Mazorca de maíz con sal Croquetas caseras de pescado / Fruta	

15	Entrante	Crema fría de melón	KCAL 840, PROT 33,2
	Primero	Macarrones integrales a la piamontesa	CA 418,8 FE
	Segundo	Tortilla de calabacín con ensalada	7,97 HDC 100,8 LIP
	Poastre	Fruta	34,4
	Cena	Coliflor gratinada Carne de ave / Fruta	

	Entrante	Primer plato	Segundo plato	Postrar	Cena
16	Buffet de ensaladas	Sopa de cocido con verduras y fideos	Longanizas con patatas asadas al pimentón	Fruta	Hervido valenciano Huevos al plato / Fruta
	794,00	33,70	7,88	93,70	36,70

		KCAL
Entrante	Hummus de zanahoria	861,54
Primero	Ensalada completa con atún y huevo	26,08g CA 151,96mg FE
Segundo	Arroz brut	6,51mg HDC
Poastre	Fruta	102,85g LIP
Cena	Tomate relleno Salmón al papillote / Fruta	39,29g

18		KCAL
	Entrante	793,35
	Buffet de ensaladas	PROT
		17,72g
	Primero	CA
	Coca de pebres	181,95mg
		FE
	Alubias blancas con verduras	6,71mg
	P/ECO	HIDC
	Segundo	99,90g
		LIP
	Fruta ECO	37,00g
	Postre	
	Champiñones gratinados	
	Cena	
	Carné blanca magra /Fruta	

21	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 778, PRO
	Primero	Espaguetis integrales a la italiana con albahaca fresca	32,6 CA
	Segundo	Merluza a la provenzal con brócoli	343,6 FE
	Postre	Fruta	5,79; HDC
	Cena	Patatas al gratén Albóndigas de pollo / Fruta	116,4 LIP
			22,5

22	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 808, PRO
	Primero	Lentejas con verduras de temporada	45,9, CA 125,0, FE
	Segundo	Escalope de lomo plancha con pimientos	10,77 HDC
	Poestre	Fruta	84,5, LIP
	Cena	Chips de boniato al horno Tortilla de atún y calabacín /Fruta	48,5,

	Entrante	Primer plato	Segundo plato	Postrar	Cena
23	Buffet de ensaladas	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	Boquerones en tempura	Fruta	Habas rehogadas con ajos tiernos Pavo a tacos con calabacín /Entra
	789,-	28,5,-	4,37,-	97,8,-	32,-
	PRO	CA	HD	LIP	
		87,45,-			
		FE			

24		Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante		830,09 PROT
			42,45g CA
	Sopa de ave con verduras ECO y fideos		147,56m FE
	Primero	 	5,58mg HDC
	Segundo	Pollo a l'ast (Infantil: Pollo deshuesado) con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)	95,79g LIP
		  	39,18g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Wok de verduras Gambas saltadas con setas /Fruta	

25		KCAL
Entrante	Gazpacho andaluz	526,02
	 	PROT
		21,86g
		CA
Primer plato	Garbanzos con trampó	256,68mg
		FE
		5,39mg
		HIDC
Segundo plato	Tortilla de patata y pan con tomate y jamón	56,17g
	   	LIP
		23,82g
Postre	Yogur	
		
Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Crisol de pollo y espinacas /Egta	

28	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 798, PROT 38,2
 	Primero	Caracolas en salsa de queso	456,1 FE 5,85
	Segundo	Abadejo crujiente casero con judías verdes salteadas	124, LIP 35,1
	Pastre	Fruta	
	Cena	Espinacas con pasas y piñones Cuscús con queso de los Alpes y frutos	

29	Entrante	Buffet de ensaladas	816, PRO
	Primero	Crema de puerros y calabaza con tostones integrales	31,1 CA
	Segundo	Pavo al curry con patatas	179,0 FE
	Postrate	Fruta	5,92 HDC
	Cena	Hervido de verduras	81,1 LIP

30	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 833 PRO
	Primero	Calamares en salsa de tomate (Infantil: Merluza)	40,9 CA 353,8 FE
	Segundo	Fideua de verduras y soja con pak choi	55 HID
	Pastos	Yogur natural	127 LIP 38,2
	Cena	Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
	LIP
Postre	
Cena	

E	Entrante	KCAL
P	Primero	PROT
S	Segundo	CA
P	Poastre	FE
C	Cena	HDC
		LIP

