

CEIP CERVANTES (VALENCIA)

Novembre - 2019 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 44

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, celiaquia, 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.

1	2	3	4	5	6	7	8
<p>1</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>2</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>3</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>4</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguetis integrals amb verdures i bolets</p> <p>Filet de lluç gratinat provençal amb carxofes fresques</p> <p>Lacti</p> <p>Bròquil al vapor</p> <p>Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>5</p> <p>Amanida ecològica d'encisam romà, escarola, tomaca, dacsà, pimentó i cogombre</p> <p>Cigrons amb bledes i carlota (Plat ecològic)</p> <p>Pollastre rostit al forn amb pimentó torrat</p> <p>Fruita</p> <p>Carabasseta a la plantxa</p> <p>Peix blanc /Fruita</p>	<p>6</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsà, carlota</p> <p>Creïlles a la marinera</p> <p>Truita d'espinacs i carabasseta amb formatge</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Bledes saltejades</p> <p>Carn d'au /Fruita</p>	<p>7</p> <p>Rosquilletas</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Calamars enfarinats amb ensalada de verdures fresques</p> <p>Fruita</p> <p>Péssols amb pernil i ceba</p> <p>Peix blanc /Fruita</p>	<p>8</p> <p>Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota</p> <p>Crema bretona de fesols amb tostons integrals</p> <p>Reïllom de porc en salsa amb quinoa</p> <p>Fruita</p> <p>Ous al plat amb verdures</p> <p>/Fruita</p>
<p>11</p> <p>Encisam, tomaca, espàrrecs, pimentó, panses</p> <p>Lentilles a la riojana (verdures, xoriço)</p> <p>Mandonguilles de vedella amb creïlles</p> <p>Yogurt Artesà</p> <p>Mifulles de carabasseta amb titot</p> <p>/Fruita</p>	<p>12</p> <p>Encisam, tomaca, dacsà, cogombre, remolatxa, poma</p> <p>Arròs melós de boltes, nap, xirivía i rap</p> <p>Truita de creïlla amb tomaca en oli d'alfàbega</p> <p>Fruita</p> <p>Crema d'abergínia i formatge d'untar</p> <p>Carn d'au /Fruita</p>	<p>13</p> <p>Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i pipes de carabassa</p> <p>Crema de carabassa i boniato torrat ecològic</p> <p>Pollastre fregit a l'estil japonès amb creïlles al forn</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Amanida de tomata i alvocat</p> <p>Gambes saltejades amb bolets i all /Fruita</p>	<p>14</p> <p>Encisam, tomaca, ceba, dacsà, cogombre, remolatxa</p> <p>Fabada vegetal (carlota, ceba, pimentó)</p> <p>Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)</p> <p>Fruita</p> <p>Minestra saltejada</p> <p>Ou /Fruita</p>	<p>15</p> <p>Encisam, tomaca, col, remolatxa, panses</p> <p>Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures</p> <p>Pernil al forn amb salsa amb xampinyó amb arròs integral</p> <p>Fruita</p> <p>Creïlles al micro amb oli, sal i pebreroig</p> <p>Peix al papillote /Fruita</p>			
<p>18</p> <p>Encisam, tomaca, olives, cogombre, palets de cranc</p> <p>Macarrons a la italiana (tomaca, formatge)</p> <p>Lluç a la basca amb péssols ofegats</p> <p>Iogurt natural valencià</p> <p>Espinacs saltejats amb panses i pinyons</p> <p>Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>19</p> <p>Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, passes i carabassa</p> <p>Cigrons amb carabassa, ceba, porro i carlota (Plat Ecològic)</p> <p>Regirat d'ou ecològic amb creïlles i pernil</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Albergínia farcida de verdures</p> <p>/Fruita</p>	<p>20</p> <p>Dia mundial del xiquet/ Hummus de carlota amb coques de dacsà</p> <p>Ensalada completa: encisam, tomaca, pinya. *rúcula, olives, tonyina, espàrrecs, ou</p> <p>Arròs caldós valencià (pollastre, verdures, carxofes naturals)</p> <p>Carabassa rostida</p> <p>Xampinyons gratinats</p> <p>Peix blanc /Fruita</p>	<p>21</p> <p>Tomaca ecològica i formatge valencià</p> <p>Lentilles amb verdures (carlota i porro) - Plat ecològic</p> <p>Salmó a la lionesa</p> <p>Fruita</p> <p>Bullit de bledes</p> <p>Ou /Fruita</p>	<p>22</p> <p>Encisam, dacsà, cogombre, carlota, panses</p> <p>Sopa minestrone amb verdures fresques i estrelles</p> <p>Pit de pollastre a la crema amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Lluç amb albergínia a la mel</p> <p>/Fruita</p>			
<p>25</p> <p>Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsà, remolatxa</p> <p>Crema de péssols amb oli de menta i mozzarella</p> <p>Truita de creïlla i croquetes de la iaia</p> <p>Lacti</p> <p>Bajoqueta saltejada</p> <p>Carn d'au /Fruita</p>	<p>26</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsà, carlota</p> <p>Sopa d'olla amb fideus</p> <p>Putxero (cigrons, creïlla, carlota, pollastre, vedella, porc, verdura)</p> <p>Fruita</p> <p>Quinoa amb espècies</p> <p>Peix al papillote /Fruita</p>	<p>27</p> <p>Xips de boniato ecològic</p> <p>Amanida completa: encisam, tomaca, canonges, olives, dacsà, carlota, tonyina i ou</p> <p>Arròs rossejat</p> <p>Fruita</p> <p>Sopa de verdures</p> <p>Sèpia en salsa verda /Fruita</p>	<p>28</p> <p>Amanida ecològica d'encisam romà, fulla d'espinac, tomaca, dacsà i remolatxa</p> <p>Canelons d'espinacs</p> <p>Aladros frescs a l'andalusa (farina) amb albergínia a la mel</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Verduries estofades amb pollastre</p> <p>/Fruita</p>	<p>29</p> <p>Jornada de les caveres</p> <p>Olla de bisó</p> <p>Xulla de mamut</p> <p>Fruita silvestre</p> <p>Coliflor amb creïlla i ou dur</p> <p>/Fruita</p>			

FRUITES DE TEMPORADA:

DESCARGA LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 44

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, celiaquia, 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	1º	2º	P	S	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
4	Ensalada de verduras de temporada	Espaguetis integrales con verduras y setas	Filete de merluza a la provenzal con alcachofas frescas	Lácteo	Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta	773,82	33,67g	388,54mg	6,55mg	93,22g	29,23g
5	Ensalada ecológica de lechuga romana, escarola, tomate, maíz, pimiento y pepino	Garbanzos con acelgas y zanahoria (Plato ecológico)	Pollo asado al horno con pimiento asado	Fruta	Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta	766,11	46,11g	246,48mg	10,21mg	105,34g	16,68g
6	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	Patatas a la marinera	Tortilla de espinacas y calabacín con queso tronchón	Fruta ecológica	Acelgas salteadas Carne de ave /Fruta	845,00	39,60g	444,03mg	8,00mg	88,21g	37,60g
7	Rosquilletas	Arroz a la cubana	Calamares enharinados con ensalada de verduras frescas	Fruta	Guisantes con cebolla y jamón Pescado blanco /Fruta	797,77	26,08g	123,40mg	3,94mg	103,10g	31,15g
8	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	Crema bretona de alubias con tostones integrales	Solomillo de cerdo en salsa con quinoa	Fruta	Huevos al plato con verduras /Fruta	941,23	31,21g	172,97mg	7,17mg	104,53g	27,64g
11	Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, pasas	Lentejas a la riojana (verduras, chorizo)	Albóndigas de ternera con patatas	Yogurt Artesano	Mihojas de calabacín con pavo /Fruta	992,57	36,23g	242,07mg	5,96mg	78,39g	58,96g
12	Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana	Arroz meloso de setas, nabo, chirivía y rape	Tortilla de patata con tomate en aceite de albahaca	Fruta	Crema de berenjena y queso crema Carne de ave /Fruta	802,73	20,55g	112,67mg	5,19mg	107,72g	32,88g
13	Ensalada ecológica de lechuga romana, lolo rosso, tomate, zanahoria y pipas de calabaza	Crema de calabaza y boniato ecológico	Pollo frito al estilo japonés y patatas al horno	Fruta ecológica	Ensalada de tomate y aguacate Gambas salteadas con setas y ajo /Fruta	787,70	26,90g	114,91mg	4,32mg	91,39g	34,66g
14	Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha	Fabada vegetal (zanahoria, cebolla, pimiento)	Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	Fruta	Menestra salteada Huevo /Fruta	833,76	30,48g	243,18mg	8,37mg	104,48g	33,08g
15	Lechuga, tomate, col, maíz, rábano, pasas	Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras	Jamón al horno en salsa con champiñón con arroz integral	Fruta	Patatas al micro con aceite, sal y pimentón Pescado al papillote /Fruta	957,42	38,16g	156,81mg	8,46mg	101,75g	51,35g
18	Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo	Macarrones a la italiana (tomate, queso)	Merluza a la vasca con guisantes rehogados	Yogur natural valenciano	Espinacas con pasas y piñones Carne magra de cerdo /Fruta	822,63	44,21g	393,91mg	5,40mg	129,34g	34,43g
19	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, passes y calabaza	Garbanzos con calabaza, cebolla, puerro y zanahoria (Plato Ecológico)	Revuelto de huevo ecológico con patatas y jamón	Fruta ecológica	Berenjena rellena de verduras /Fruta	756,11	30,26g	241,59mg	10,38mg	95,77g	28,41g
20	Día mundial del niño/ Hummus de zanahoria con tortitas de maíz	Ensalada completa: lechuga, tomate, piña, rúcula, aceitunas, atún, espárragos, huevo	Arroz caldoso valenciano (pollo, verduras, alcachofas naturales)	Calabaza asada	Champiñones gratinados Pescado blanco /Fruta	769,57	30,74g	151,24mg	5,29mg	90,06g	33,11g
21	Tomate ecológico y queso servilleta valenciano	Lentejas con verduras (zanahoria y puerro) - Plato ecológico	Salmón a la lionesa	Fruta	Hervido de acelgas Huevo /Fruta	868,76	44,37g	279,85mg	7,48mg	61,20g	48,22g
22	Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas	Sopa minestrone con verduras frescas y estrellitas	Pechuga pollo a la crema con patatas	Fruta	Merluza con berenjenas a la miel /Fruta	882,02	39,03g	209,20mg	5,93mg	127,53g	40,55g
25	Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, remolacha	Crema de guisantes con aceite de menta y mozzarella	Tortilla de patata y croquetas de la abuela	Lácteo	Judías verdes salteadas Carne de ave /Fruta	764,03	25,94g	381,05mg	4,17mg	63,01g	45,52g
26	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	Sopa cocido con fideos	Cocido completo (garbanzo, patata, zanahoria, pollo, ternera, cerdo, verdura)	Fruta	Quinoa con especias Pescado al papillote /Fruta	757,71	48,15g	200,57mg	9,48mg	93,55g	27,87g
27	Chips de boniato ecológico	Ensalada completa: lechuga, tomate, canónigos, olivas, maíz, zanahoria, atún y	Arròs rossejat	Fruta	Sopa de verduras Sepia en salsa verde /Fruta	790,49	30,42g	151,24mg	6,10mg	95,40g	31,74g
28	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate, maíz y remolacha	Canelones de espinacas	Boquerones frescos a la andaluz (harina) con berenjena a la miel	Fruta ecológica	Verduras estofadas con pollo /Fruta	759,32	43,51g	224,18mg	3,66mg	69,61g	34,61g
29	Jornada de las cavernas	Olla de bisonte	Chuleta de mamut	Fruta silvestre	Coliflor con patata y huevo duro /Fruta	852,17	51,92g	102,14mg	7,95mg	86,17g	39,95g