

**CEIP Cervantes (Valencia)**

usuari: cervantes\_valencia  
contraseña: 112\_cervantes\_valencia

Octubre - 2020 Mensual Basal

**FRUITES DE TEMPORADA:**

Raïm, meló  
plàtan, poma  
mandarines  
pera

**DESCARREGA'T LA NOSTRA APP**



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 44

**VALOR DIFERENCIADOR**



**AL·LÈRGENS**



<p><b>1</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla d'espinaç, tomaca i remolatxa</p> <p>1º Sopa d'olla amb fideus</p> <p>2º Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Cous cous amb especies Peix blau /Fruita</p>	<p><b>2</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Llentilles amb verdures</p> <p>2º Bacallà a la "kosquera"</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carxofes saltejades Carne blanca /Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla d'espinaç, tomaca i remolatxa</p> <p>1º Sopa d'olla amb fideus</p> <p>2º Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Cous cous amb especies Peix blau /Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Creïlles a la marinera</p> <p>2º Truita d'espinaç i carabasseta amb formatge</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Minestra saltejada Croquetes casolanes de llegums /Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>1º Espaguetis integrals amb verdures i bolets</p> <p>2º Filet de lluç gratinat provençal amb tirabeques</p> <p>P Lacti</p> <p>S Espinaç saltejats amb panses i pinyons Carn roja magra /Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa</p> <p>1º Cigrons amb bledes i carlota (Plat ecològic)</p> <p>2º Pollastre rostit al forn amb pimentó torrat</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida de tomata, mozzarella i olives negres Peix blanc /Fruita</p>	<p><b>7</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Creïlles a la marinera</p> <p>2º Truita d'espinaç i carabasseta amb formatge</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Minestra saltejada Croquetes casolanes de llegums /Fruita</p>	<p><b>8</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Calamars enfarinats amb maionesa</p> <p>P Fruita</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn blanca magra /Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Festiu</p> <p>2º Goulash de magre, xampinyons i carlota amb arròs pilaf</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la planxa Ou /Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Arròs de peix</p> <p>2º Truita de creïlla amb cruditès de verdures</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Crema de carabassa i boniato torrat ecològic</p> <p>2º Cuixa a la italiana amb creïlles rostides amb pebre roig</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Broquetes de verdures Llenguado amb espàrrecs /Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Fabada vegetal (carlota, ceba, pimentó)</p> <p>2º Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bròquil al vapor Wok de verdures i pollastre /Fruita</p>	<p><b>13</b></p> <p>E Dia Mundial de l'Alimentació Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>1º Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures ecològiques</p> <p>2º Goulash de magre, xampinyons i carlota amb arròs pilaf</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la planxa Ou /Fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa</p> <p>1º Crema de carabassa i boniato torrat ecològic</p> <p>2º Cuixa a la italiana amb creïlles rostides amb pebre roig</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Broquetes de verdures Llenguado amb espàrrecs /Fruita</p>	<p><b>15</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Fabada vegetal (carlota, ceba, pimentó)</p> <p>2º Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bròquil al vapor Wok de verdures i pollastre /Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p>E Dia Mundial de l'Alimentació Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>1º Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures ecològiques</p> <p>2º Goulash de magre, xampinyons i carlota amb arròs pilaf</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la planxa Ou /Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla d'espinaç, tomaca i remolatxa</p> <p>1º Llentilles amb verdures (carlota i porro) - Plat ecològic</p> <p>2º Truita paisana, creïlla, carabasseta i carlota amb formatge fresc</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Minestra saltejada Peix al papillote /Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>E Xampinyó ofegat</p> <p>1º Encisam, tomaca, pinya, ruca, olives, espàrrecs i ou</p> <p>2º Arròs valencià (pollastre, verdures, carxofes naturals)</p> <p>P Carabassa rostida</p> <p>S Amanida completa Remenat d'alls tendres /Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, remolatxa, pinya</p> <p>1º Macarrons a la italiana (tomaca, formatge)</p> <p>2º Lluç a la basca amb pèsols ofegats</p> <p>P Lacti</p> <p>S Bullit valencià Curri de pollastre i carlota /Fruita</p>	<p><b>20</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla d'espinaç, tomaca i remolatxa</p> <p>1º Llentilles amb verdures (carlota i porro) - Plat ecològic</p> <p>2º Truita paisana, creïlla, carabasseta i carlota amb formatge fresc</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Minestra saltejada Peix al papillote /Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>E Xampinyó ofegat</p> <p>1º Encisam, tomaca, pinya, ruca, olives, espàrrecs i ou</p> <p>2º Arròs valencià (pollastre, verdures, carxofes naturals)</p> <p>P Carabassa rostida</p> <p>S Amanida completa Remenat d'alls tendres /Fruita</p>	<p><b>22</b></p> <p>E Tomaca bola ecològic i formatge de tiovall valencià</p> <p>1º Cigrons amb verdures - Plat ecològic</p> <p>2º Aladrocs frescs a l'andalusa (farina) amb maionesa</p> <p>P Fruita</p> <p>S Sopa d'espinaç i fideus Titot a tacs amb xips de carabasseta /Fruita</p>	<p><b>23</b></p> <p>E Hummus de cigrons</p> <p>1º Sopa minestrone amb verdures fresques i estreles</p> <p>2º Pit de pollastre a la crema amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Peix blau /Fruita</p>	<p><b>24</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla d'espinaç, tomaca i remolatxa</p> <p>1º Llentilles amb verdures (carlota i porro) - Plat ecològic</p> <p>2º Truita paisana, creïlla, carabasseta i carlota amb formatge fresc</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Minestra saltejada Peix al papillote /Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>E Xampinyó ofegat</p> <p>1º Encisam, tomaca, pinya, ruca, olives, espàrrecs i ou</p> <p>2º Arròs valencià (pollastre, verdures, carxofes naturals)</p> <p>P Carabassa rostida</p> <p>S Amanida completa Remenat d'alls tendres /Fruita</p>	<p><b>26</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Crema de pèsols i porros</p> <p>2º Truita de creïlla amb croqueta de la iaia</p> <p>P Yogurt Artesà</p> <p>S Sopa de sèmola i verdures Carn d'au /Fruita</p>	<p><b>27</b></p> <p>E Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota</p> <p>1º Sopa d'olla amb fideus</p> <p>2º Aletes de pollastre a la mel amb panotxa / inf ragout de pollastre</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Peix blau /Fruita</p>	<p><b>28</b></p> <p>E Xips de boniato ecològic</p> <p>1º Ensalada completa: encisam, canonges, tomaca, dacsca, magrana, salmó fumat,</p> <p>2º Arròs rossejat</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de remolatxa Remenat d'alls tendres /Fruita</p>	<p><b>29</b></p> <p>E Amanida d'encisams variades, olives i cherrys</p> <p>1º Fideuà de verdures</p> <p>2º Salmó a la lionesa</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Pèsols amb pernil i ceba Carne blanca /Fruita</p>	<p><b>30</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Fesols amb verdures</p> <p>2º Pizza vegetal</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tomaca farcida Lluç amb albergínia a la mel /Fruita</p>
---	--	---	--	---	--	--	--	--	---	--	---	---	--	---	---	---	--	--	---	--	---	---	---	--	--	---	--	--	--

## CEIP Cervantes (Valencia)

usuario: cervantes\_valencia  
 contraseña: 112\_cervantes\_valencia

Octubre - 2020 Mensual Basal

## FRUTAS DE TEMPORADA:

Uva, melón  
 Plátano  
 manzana, mandarina  
 pera

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 44

## 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.

Menu	Alimento	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha	917,35				
	1º	Sopa cocido con fideos	45,35g				195,46mg
	2º	Tortilla de patata con pa, tomaca i pernil	9,98mg				106,64g
	P	Fruta ecológica					41,41g
S	Cous cous con especias Pescado azul /Fruta						
2	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	817,44				
	1º	Lentejas con verduras	38,61g				184,91mg
	2º	Bacalao a la koskera	9,65mg				104,80g
	P	Fruta					27,87g
S	Alcachofas salteadas Carne blanca /Fruta						
5	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	886,39				
	1º	Espaguetis integrales con verduras y setas	38,57g				422,00mg
	2º	Filete de merluza a la provenzal con tirabeques	7,82mg				125,00g
	P	Lácteo					26,11g
S	Espinacas con pasas y piñones Carne roja magra /Fruta						
6	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y calabaza	885,98				
	1º	Garbanzos con acelgas y zanahoria (Plato ecológico)	46,44g				248,58mg
	2º	Pollo asado al horno con pimiento asado	10,55mg				109,28g
	P	Fruta					28,71g
S	Ensalada de tomate, mozzarella y olivas negras Pescado blanco /Fruta						
7	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	843,55				
	1º	Patatas a la marinera	27,64g				435,21mg
	2º	Tortilla de espinacas y calabacín con queso tronchón	7,45mg				93,69g
	P	Fruta ecológica					40,36g
S	Menestra salteada Croquetas caseras de legumbres /Fruta						
8	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	969,97				
	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	27,77g				146,80mg
	2º	Calamares enharinados con mayonesa	44,87mg				114,56g
	P	Fruta					45,07g
S	Chips de boniato al horno Carne blanca magra /Fruta						
9	E						
	1º	Festivo					
	2º						
	P						
S							
12	E						
	1º	Festivo					
	2º						
	P						
S							
13	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	832,60				
	1º	Arroz de pescado	22,94g				132,02mg
	2º	Tortilla de patata con crudités de verduras	5,24mg				111,01g
	P	Fruta					33,65g
S	Judías verdes salteadas Pescado al limón /Fruta						
14	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha	948,36				
	1º	Crema de calabaza y boniato ecológico	55,75g				308,53mg
	2º	Contramuslo a la italiana con patatas asadas con pimentón	7,67mg				117,68g
	P	Fruta ecológica					27,11g
S	Brochetas de verduras Lenguado con espárragos /Fruta						
15	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	800,19				
	1º	Fabada vegetal (zanahoria, cebolla, pimiento)	30,03g				247,49mg
	2º	Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	8,41mg				102,23g
	P	Fruta					30,60g
S	Brócoli al vapor Wok de verduras y pollo /Fruta						
16	E	Día Mundial de la Alimentación Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	968,10				
	1º	Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas	46,27g				156,98mg
	2º	Goulash de magro, champiñón y zanahoria con arroz pilaf	8,52mg				111,92g
	P	Fruta					42,03g
S	Calabacín a la plancha Huevo /Fruta						
19	E	Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña	843,98				
	1º	Macarrones a la italiana (tomate, queso)	43,74g				490,40mg
	2º	Merluza a la vasca con guisantes rehogados	5,81mg				114,74g
	P	Lácteo					41,32g
S	Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta						
20	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha	907,32				
	1º	Lentejas con verduras (zanahoria y puerro) - Plato ecológico	35,94g				251,83mg
	2º	Tortilla paisana, patata, calabacín y zanahoria con queso fresco	10,38mg				116,85g
	P	Fruta ecológica					33,72g
S	Menestra salteada Pescado al papillote /Fruta						
21	E	Champiñón rehogado	821,15				
	1º	Lechuga, tomate, piña, rúcula, aceitunas, espárragos y huevo	23,04g				132,80mg
	2º	Arroz valenciano (pollo, verduras, alcachofas naturales)	4,16mg				110,29g
	P	Calabaza asada					33,46g
S	Ensalada completa Revuelto de ajos tiernos /Fruta						
22	E	Tomate bola ecológico y queso servilleta valenciano	865,25				
	1º	Garbanzos con verduras - Plato ecológico	41,91g				340,95mg
	2º	Boquerones frescos a la andaluza (harina) con mayonesa	8,26mg				87,75g
	P	Fruta					38,85g
S	Sopa de espinacas y fideos Pavo a tacos con chips de calabacín /Fruta						
23	E	Humus de garbanzos	865,06				
	1º	Sopa minestrone con verduras frescas y estrellas	45,43g				263,14mg
	2º	Pechuga pollo a la crema con patatas	8,65mg				138,25g
	P	Fruta					30,66g
S	Menestra salteada Pescado azul /Fruta						
26	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	874,35				
	1º	Crema de guisantes y puerros	24,81g				275,07mg
	2º	Tortilla de patata con croqueta de la abuela	4,90mg				82,87g
	P	Yogurt Artesano					49,65g
S	Sopa de sémola y verduras Carne de ave /Fruta						
27	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	981,73				
	1º	Sopa cocido con fideos	53,95g				148,25mg
	2º	Alitas de pollo a la miel con mazorca /inf ragout de pollo	8,13mg				100,05g
	P	Fruta					47,96g
S	Menestra salteada Pescado azul /Fruta						
28	E	Chips de boniato ecológico	834,22				
	1º	Ensalada completa: lechuga, canónigos, tomate, maíz, granada, salmón ahumado,	28,70g				155,30mg
	2º	Arròs rossejat	6,32mg				119,46g
	P	Fruta					27,25g
S	Crema de remolacha Revuelto de ajos tiernos /Fruta						
29	E	Ensalada de lechugas variadas, aceitunas y cherrys	858,23				
	1º	Fideuà de verduras	41,55g				155,30mg
	2º	Salmón a la lionesa	5,57mg				126,12g
	P	Fruta ecológica					39,69g
S	Guisantes con cebolla y jamón Carne blanca /Fruta						
30	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	916,84				
	1º	Alubias blancas con verduras	28,96g				199,16mg
	2º	Pizza vegetal	7,36mg				139,29g
	P	Fruta					27,63g
S	Tomate relleno Merluza con berenjenas a la miel /Fruta						