

## CEIP Cervantes (Valencia)

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

Novembre - 2020 Mensual Basal

## FRUITES DE TEMPORADA:

Peres, Caquis, Plàtan  
 Meló, Mandarina, Taronja  
 Pomes, Pruna

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 44

## VALOR DIFERENCIADOR



## AL·LÈRGENS



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



## CEIP Cervantes (Valencia)

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

Noviembre - 2020 Mensual Basal

## FRUTAS DE TEMPORADA:

Peras, Caquis, Banana  
Melón, Mandarina, Naranja  
Manzanas, Ciruela

DESCARGA  
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 44

## VALOR DIFERENCIADOR



## ALERGENOS



|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <p><b>2</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>1º Espaguetis integrales con verduras y setas</p> <p>2º Filete de merluza a la provenzal con tirabeques</p> <p>P Lácteo</p> <p>S Espinacas con pasas y piñones<br/>Carne roja magra /Fruta</p>  | <p><b>3</b></p> <p>E Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y calabaza</p> <p>1º Garbanzos con acelgas y zanahoria (Plato ecológico)</p> <p>2º Pollo asado al horno con pimiento asado</p> <p>P Fruta</p> <p>S Ensalada de tomate, mozzarella y olivas negras<br/>Pescado blanco /Fruta</p> | <p><b>4</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Patatas a la marinera</p> <p>2º Tortilla de espinacas y calabacín con queso tronchón</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Menestra salteada<br/>Croquetas caseras de legumbres /Fruta</p>   | <p><b>5</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Calamares enharinados con mayonesa</p> <p>P Fruta</p> <p>S Chips de boniato al horno<br/>Carne blanca magra /Fruta</p>  | <p><b>6</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Crema de verduras</p> <p>2º Lomo mediterráneo</p> <p>P Fruta</p> <p>S Alcachofas salteadas<br/>Pescado al limón /Fruta</p>   |
| <p><b>9</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Arroz de pescado</p> <p>2º Tortilla de patata con crudités de verduras</p> <p>P Fruta</p> <p>S Judías verdes salteadas<br/>Pescado al limón /Fruta</p>                                 | <p><b>10</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>1º Tallarines con verduras y tomate</p> <p>2º Rape en salsa con zanahoria</p> <p>P Fruta</p> <p>S Cous cous con especias<br/>Carne blanca /Fruta</p>   | <p><b>11</b></p> <p>E Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha</p> <p>1º Crema de calabaza y boniato ecológico</p> <p>2º Contramuslo a la italiana con patatas asadas con pimentón</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Brochetas de verduras<br/>Lenguado con espárragos /Fruta</p> | <p><b>12</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Fabada vegetal (zanahoria, cebolla, pimiento)</p> <p>2º Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>P Fruta</p> <p>S Brócoli al vapor<br/>Wok de verduras y pollo /Fruta</p>                         | <p><b>13</b></p> <p>E Día Mundial de la Alimentación Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas</p> <p>2º Goulash de magro, champiñón y zanahoria con arroz pilaf</p> <p>P Fruta</p> <p>S Calabacín a la plancha<br/>Huevo /Fruta</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña</p> <p>1º Macarrones a la italiana (tomate, queso)</p> <p>2º Merluza a la vasca con guisantes rehogados</p> <p>P Lácteo</p> <p>S Hervido valenciano<br/>Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p>         | <p><b>17</b></p> <p>E Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha</p> <p>1º Lentejas con verduras - Plato ecológico</p> <p>2º Tortilla paisana, patata, calabacín y zanahoria con queso fresco</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Menestra salteada<br/>Pescado al papillote /Fruta</p>     | <p><b>18</b></p> <p>E Champiñón rehogado</p> <p>1º Lechuga, tomate, piña, rúcula, aceitunas, espárragos y huevo</p> <p>2º Arroz valenciano (pollo, verduras, alcachofas naturales)</p> <p>P Calabaza asada</p> <p>S Ensalada completa<br/>Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>                                   | <p><b>19</b></p> <p>E Tomate bola ecológico y queso servilleta valenciano</p> <p>1º Garbanzos con verduras - Plato ecológico</p> <p>2º Boquerones frescos a la andaluza (harina) con mayonesa</p> <p>P Fruta</p> <p>S Sopa de espinacas y fideos<br/>Pavo a tacos con chips de calabacín /Fruta</p> | <p><b>20</b></p> <p>E Hummus de garbanzos</p> <p>1º Sopa minestrone con verduras frescas y estrellitas</p> <p>2º Pechuga pollo a la crema con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>S Menestra salteada<br/>Pescado azul /Fruta</p>   |
| <p><b>23</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Crema de guisantes y puerros</p> <p>2º Tortilla de patata con croqueta de la abuela</p> <p>P Yogurt Artesano</p> <p>S Sopa de sémola y verduras<br/>Carne de ave /Fruta</p>           | <p><b>24</b></p> <p>E Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria</p> <p>1º Sopa cocido con fideos</p> <p>2º Alitas de pollo a la miel con mazorca /inf ragout de pollo</p> <p>P Fruta</p> <p>S Menestra salteada<br/>Pescado azul /Fruta</p>  | <p><b>25</b></p> <p>E Chips de boniato ecológico</p> <p>1º Ensalada completa: lechuga, canónigos, tomate, maíz, granada, salmón ahumado,</p> <p>2º Arròs rossejat</p> <p>P Fruta</p> <p>S Crema de remolacha<br/>Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>  | <p><b>26</b></p> <p>E Ensalada de lechugas variadas, aceitunas y cherrys</p> <p>1º Fideuà de verduras</p> <p>2º Salmón a la lionesa</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Guisantes con cebolla y jamón<br/>Carne blanca /Fruta</p>   | <p><b>27</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Alubias blancas con verduras</p> <p>2º Pizza vegetal</p> <p>P Fruta</p> <p>S Tomate relleno<br/>Merluza con berenjenas a la miel /Fruta</p>   |
| <p><b>30</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>1º Espaguetis integrales con verduras y setas</p> <p>2º Filete de merluza a la provenzal con tirabeques</p> <p>P Lácteo</p> <p>S Espinacas con pasas y piñones<br/>Carne roja magra /Fruta</p> |   |   |   |   |



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.