

CEIP Cervantes (Valencia)

usuari: cervantes_valencia
 contraseña: 112_cervantes_valencia

Maig - 2021 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Maduixa, Banana
 Poma (Golden y Royal Gala)
 Pera, Pinya, Meló d'Alger
 + suc de taronja 1/semana

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 44

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



<p>3</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Macarrons integral amb atún, tomaca, olives negres</p> <p>Bacallà (lactonesa) amb brócoli</p> <p>Lacti</p> <p>Xips de moniato al forn Mini broquetes de pollastre amb verdures</p>	<p>4</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Fesols blancs guisats a la vinagreta - Plat ecològic</p> <p>Truita de creïlla i ceba amb pernil serrà</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Cous cous amb especes Lluç amb albergínia a la mel /Fruita</p>	<p>5</p> <p>Encisam, tomaca, dacs, cogombre, remolatxa, poma</p> <p>Sopa d'olla amb lletres</p> <p>Pollastre rostit al forn amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Carabasseta a la planxa Ou /Fruita</p>	<p>6</p> <p>Gaspatxo andalús</p> <p>Cigrons amb verdures (Plat ecològic)</p> <p>Pizza cassolana</p> <p>Fruita</p> <p>Panolla amb sal Peix blanc /Fruita</p>	<p>7</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Arròs a banda</p> <p>Calamars enfarinats amb salsa tàrtara</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Carn blanca magra /Fruita</p>
<p>10</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Lentilles amb verdures - Plat ecològic</p> <p>Truita d'albergina amb formatge fresc</p> <p>Logurt natural valencià</p> <p>Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Peix blau /Fruita</p>	<p>11</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Macarrons integrals amb verdures</p> <p>Lluç a la marinera amb pimentó torrat</p> <p>Fruita</p> <p>Alberginies arrebossades Mandonguilles vegetals /Fruita</p>	<p>12</p> <p>Gaspatxo andalús</p> <p>Amanida primaveral de creïlles i vegetals</p> <p>Goulash de vedella amb cous cous</p> <p>Fruita</p> <p>Xampinyons gratinats Lluç al forn amb samfaina casolana /Fruita</p>	<p>13</p> <p>Hummus amb bastons</p> <p>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>Aladroc en tempura amb ensalada de verdures fresques</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Bròquil al vapor Carn roja magra /Fruita</p>	<p>14</p> <p>Tomaca i formatge valencià</p> <p>Crema mediterrània de llegums i verdures</p> <p>Pollastre rostit al forn amb creïlles rostides amb pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p>Carxofes saltejades Truita de ceba /Fruita</p>
<p>17</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Amanida alemanya</p> <p>Fideuà de verdures (xampinyons, alls tendres, tomaca, espàrrecs)</p> <p>Lacti</p> <p>Broquetes de verdures Peix a la llima /Fruita</p>	<p>18</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacs, carlota</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Salmó fresc a la planxa amb saltat oriental</p> <p>Fruita</p> <p>Quinoa amb especes Xulla de l'horta /Fruita</p>	<p>19</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures</p> <p>Cuixa a la italiana amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de carabasseta Remenat de péssols amb pernil /Fruita</p>	<p>20</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Cigrons amb bledes i carabassa - Plat ecològic</p> <p>Entrepà valencià de samfaina casolana</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Sopa de verdures Carn d'ou /Fruita</p>	<p>21</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Puré de verdures</p> <p>Escalopa de llom (empanat casolà) amb panotxa de dacs</p> <p>Fruita</p> <p>Escalvada Peix blanc /Fruita</p>
<p>24</p> <p>Amanida fresca ecològica amb fruita</p> <p>Amanida de pasta especial</p> <p>Lluç a la marinera amb péssols fegats</p> <p>Yogurt Artesà</p> <p>Albergínia farcida de verdures Mandonguilles de pollastre /Fruita</p>	<p>25</p> <p>Amanida de quinoa i vegetals</p> <p>Lentilles amb verdures - Plat ecològic</p> <p>Truita de patates amb tomaca provençal</p> <p>Fruita</p> <p>Arròs integral amb verdures Quiche de verdures /Fruita</p>	<p>26</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Crema de péssols amb mozzarella amb tostons</p> <p>Rel·lom de porc al forn amb arròs pilaf</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Tomaca farcida Gall amb graellada de verdures /Fruita</p>	<p>27</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Canelons d'espínacs</p> <p>Llobarro fresc a l'esquena amb carabasseta a la planxa</p> <p>Fruita</p> <p>Creïlles torrades farcides d'espínacs Croquetes casolanes de llegums /Fruita</p>	<p>28</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacs, carlota</p> <p>Entremesos variats</p> <p>Arròs de secret i verdures de temporada</p> <p>Fruita</p> <p>Tosta d'hummus Peix a la llima /Fruita</p>
<p>31</p> <p>Encisam, tomaca, olives, remolatxa, pinya</p> <p>Sopa minestrone (pollastre, verdures, caragols de pasta)</p> <p>Hamburguesa completa amb tomaca i formatge amb creïlles</p> <p>Lacti</p> <p>Panolla amb sal Peix al papillote /Fruita</p>				

CEIP Cervantes (Valencia)

usuario: cervantes_valencia
contraseña: 112_cervantes_valencia

Mayo - 2021 Mensual Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Fresa, Banana
Manzana (Golden y Royal Gala)
Pera, Piña, Sandía
+ zumo de naranja 1/semana

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 44

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



<p>3</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 854,91 PROT 32,56g CA 353,33mg FE 4,67mg HDC 101,72g LIP 37,30g</p> <p>1º Macarrones integrales con tapenade (atún, tomate, aceituna negra) 353,33mg FE 4,67mg HDC 101,72g LIP 37,30g</p> <p>2º Bacalao (lactonesa) con brócoli 4,67mg HDC 101,72g LIP 37,30g</p> <p>P Lácteo</p> <p>S Chips de boniato al horno Mini brochetas de pollo con verduras /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 796,46 PROT 30,20g CA 218,63mg FE 10,07mg HDC 97,71g LIP 31,74g</p> <p>1º Alubias blancas guisadas a la vinagreta - Plato ecológico 30,20g CA 218,63mg FE 10,07mg HDC 97,71g LIP 31,74g</p> <p>2º Tortilla de patata y cebolla con jamón serrano 10,07mg HDC 97,71g LIP 31,74g</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Cous cous con especias Merluza con berenjenas a la miel /Fruta</p>	<p>5</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana KCAL 913,15 PROT 58,11g CA 149,91mg FE 8,17mg HDC 96,73g LIP 38,28g</p> <p>1º Sopa de cocido con letras 58,11g CA 149,91mg FE 8,17mg HDC 96,73g LIP 38,28g</p> <p>2º Pollo asado al horno con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>S Calabacín a la plancha Huevo /Fruta</p>	<p>6</p> <p>E Gazpacho andaluz KCAL 873,95 PROT 38,52g CA 370,00mg FE 9,55mg HDC 132,61g LIP 21,00g</p> <p>1º Garbanzos con verduras (Plato ecológico) 38,52g CA 370,00mg FE 9,55mg HDC 132,61g LIP 21,00g</p> <p>2º Pizza casera</p> <p>P Fruta</p> <p>S Mazorca de maíz con sal Pescado blanco /Fruta</p>	<p>7</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 998,30 PROT 33,48g CA 195,74mg FE 6,36mg HDC 98,98g LIP 52,77g</p> <p>1º Arroz a banda 33,48g CA 195,74mg FE 6,36mg HDC 98,98g LIP 52,77g</p> <p>2º Calamares enharinados con salsa tártara</p> <p>P Fruta</p> <p>S Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta</p>
<p>10</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 801,56 PROT 37,42g CA 373,34mg FE 8,81mg HDC 85,27g LIP 34,95g</p> <p>1º Lentejas con verduras - Plato ecológico 37,42g CA 373,34mg FE 8,81mg HDC 85,27g LIP 34,95g</p> <p>2º Tortilla de berenjena con queso fresco 8,81mg HDC 85,27g LIP 34,95g</p> <p>P Yogur natural valenciano</p> <p>S Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado azul /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 847,13 PROT 31,95g CA 200,74mg FE 7,36mg HDC 109,74g LIP 32,01g</p> <p>1º Espaguetis integrales con verduras 31,95g CA 200,74mg FE 7,36mg HDC 109,74g LIP 32,01g</p> <p>2º Merluza a la plancha con pimiento asado 7,36mg HDC 109,74g LIP 32,01g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Berenjena rebozada Albóndigas vegetales /Fruta</p>	<p>12</p> <p>E Gazpacho andaluz KCAL 748,67 PROT 30,44g CA 95,57mg FE 5,59mg HDC 100,42g LIP 28,17g</p> <p>1º Ensalada primaveral 30,44g CA 95,57mg FE 5,59mg HDC 100,42g LIP 28,17g</p> <p>2º Goulash de ternera con cous cous</p> <p>P Fruta</p> <p>S Champiñones gratinados Merluza al horno con pisto casero /Fruta</p>	<p>13</p> <p>E Hummus con picos KCAL 922,22 PROT 37,48g CA 149,90mg FE 5,44mg HDC 130,58g LIP 28,53g</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 37,48g CA 149,90mg FE 5,44mg HDC 130,58g LIP 28,53g</p> <p>2º Boquerones enharinados con ensalada de verduras frescas</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Brócoli al vapor Carne roja magra /Fruta</p>	<p>14</p> <p>E Tomate y queso servilleta valenciano KCAL 862,46 PROT 46,60g CA 252,23mg FE 7,42mg HDC 88,24g LIP 35,13g</p> <p>1º Crema mediterránea de legumbres y verduras 46,60g CA 252,23mg FE 7,42mg HDC 88,24g LIP 35,13g</p> <p>2º Pollo asado al horno con patatas asadas con pimentón</p> <p>P Fruta</p> <p>S Alcachofas salteadas Tortilla de cebolla /Fruta</p>
<p>17</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 816,48 PROT 43,70g CA 309,46mg FE 126,76g HDC 103,06g LIP 32,93g</p> <p>1º Ensalada alemana 43,70g CA 309,46mg FE 126,76g HDC 103,06g LIP 32,93g</p> <p>2º Fideuà de verduras (champiñones, ajos tiernos, tomate, espárragos)</p> <p>P Lácteo</p> <p>S Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta</p>	<p>18</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria KCAL 911,24 PROT 28,39g CA 68,03mg FE 4,23mg HDC 103,06g LIP 43,48g</p> <p>1º Arroz tres delicias 28,39g CA 68,03mg FE 4,23mg HDC 103,06g LIP 43,48g</p> <p>2º Salmón fresco a la plancha con salteado oriental</p> <p>P Fruta</p> <p>S Quinoa con especias Chuleta de huerta /Fruta</p>	<p>19</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 962,15 PROT 66,69g CA 256,55mg FE 10,31mg HDC 99,75g LIP 39,74g</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras 66,69g CA 256,55mg FE 10,31mg HDC 99,75g LIP 39,74g</p> <p>2º Contramuslo a la italiana con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>S Crema de calabacín Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p>	<p>20</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 789,25 PROT 26,16g CA 290,18mg FE 10,65mg HDC 137,88g LIP 15,87g</p> <p>1º Garbanzos con acelgas y calabaza - Plato ecológico 26,16g CA 290,18mg FE 10,65mg HDC 137,88g LIP 15,87g</p> <p>2º Pepito valenciano de pisto casero</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Sopa de verduras Carne de ave /Fruta</p>	<p>21</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 795,10 PROT 28,34g CA 147,89mg FE 6,29mg HDC 87,81g LIP 47,62g</p> <p>1º Puré de verduras 28,34g CA 147,89mg FE 6,29mg HDC 87,81g LIP 47,62g</p> <p>2º Escalope de lomo (empanado casero) con mazorca de maíz</p> <p>P Fruta</p> <p>S Escalivada Pescado blanco /Fruta</p>
<p>24</p> <p>E Ensalada fresca ecológica con fruta KCAL 770,83 PROT 41,07g CA 378,41mg FE 6,56mg HDC 86,72g LIP 29,30g</p> <p>1º Ensalada de pasta (espirales vegetales, pimiento, zanahoria, maíz, atún, aceitunas y) 41,07g CA 378,41mg FE 6,56mg HDC 86,72g LIP 29,30g</p> <p>2º Merluza a la marinera con guisantes rehogados</p> <p>P Yogurt Artesano</p> <p>S Berenjena rellena de verduras Albóndigas de pollo /Fruta</p>	<p>25</p> <p>E Ensalada de quinoa y vegetales KCAL 788,50 PROT 28,33g CA 150,45mg FE 3,57mg HDC 114,55g LIP 24,92g</p> <p>1º Lentejas con verduras - Plato ecológico 28,33g CA 150,45mg FE 3,57mg HDC 114,55g LIP 24,92g</p> <p>2º Tortilla de patata con tomate provenzal</p> <p>P Fruta</p> <p>S Arroz integral con verduras Quiche de verduras /Fruta</p>	<p>26</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 938,45 PROT 41,45g CA 435,59mg FE 5,53mg HDC 80,66g LIP 44,91g</p> <p>1º Crema de guisantes con mozzarella con tostones 41,45g CA 435,59mg FE 5,53mg HDC 80,66g LIP 44,91g</p> <p>2º Solomillo de cerdo al horno con arroz pilaf</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Tomate relleno Gallo con parrillada de verduras /Fruta</p>	<p>27</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 864,87 PROT 43,33g CA 233,53mg FE 3,57mg HDC 60,76g LIP 50,26g</p> <p>1º Canelones de espinacas 43,33g CA 233,53mg FE 3,57mg HDC 60,76g LIP 50,26g</p> <p>2º Lubina fresca a la espalda con calabacín a la plancha</p> <p>P Fruta</p> <p>S Patatas asadas rellenas de espinacas Croquetas caseras de legumbres /Fruta</p>	<p>28</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria KCAL 797,50 PROT 30,81g CA 170,50mg FE 4,44mg HDC 87,44g LIP 36,00g</p> <p>1º Panaché de fiambres 30,81g CA 170,50mg FE 4,44mg HDC 87,44g LIP 36,00g</p> <p>2º Arroz de secreto y verduras de temporada</p> <p>P Fruta</p> <p>S Tosta de hummus Pescado al limón /Fruta</p>
<p>31</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña KCAL 862,93 PROT 34,51g CA 434,17mg FE 5,81mg HDC 132,26g LIP 34,78g</p> <p>1º Sopa minestrone (pollo, verduras, caracolas) 34,51g CA 434,17mg FE 5,81mg HDC 132,26g LIP 34,78g</p> <p>2º Hamburguesa completa con tomate y queso con patatas</p> <p>P Lácteo</p> <p>S Mazorca de maíz con sal Pescado al papillote /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.

