



Feliç estiu a tots!!  
Ens veiem el pròxim curs.  
Gaudiu molt!!

Col·legi: El Armelar

Meniu: Juny - 2017 SAP

Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) · 46100 BURJASSOT (Valencia) Tel. 96 316 91 06 / Fax 96 316 91 07 e-mail: colevisa@colevisa.com  
Comptem amb menús adaptats a edat infantil, règims, al·lèrgies, celíacs, etc. La valoració nutricional està calculada basant-se en la base de la franja de major edat. Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

La informació d'al·lèrgens està disponible a la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral 1 dia per setmana.

www.colevisa.com COMEDORES LEVANTINOS ISABEL S.L.U.

Descarrega't este menú des de la nostra web

armelar  
1\_armelar

Descarrega't la nostra nova aplicació Colevisa. El teu codi de centre és: 50

LUNES/ DILLUNS/ MONDAY

MARTES/ DIMARTS/ TUESDAY

MIÉRCOLES/ DIMECRES/ WEDNESDAY

JUEVES/ DIJOUS/ THURSDAY

VIERNES/ DIVENDRES/ FRIDAY

1

2

Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, salmón ahumado  
**Encisam, tomaca, ceba, dacsca, cogombre, salmó fumat**  
Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, smoked salmon

Lentejas con zanahoria, cebolla, judía verde, patata/  
**Lentilles amb carlota, ceba, bajoqueta, creïlla/**  
Lentils with carrots, onions, green beans, potato/  
Pollo al horno en su jugo con manzana, col y patata/  
**Pollastre al forn en el seu suc amb poma, col i creïlla/**  
Baked chicken with apple, cabbage and potato/  
Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 777,80 Prot(g): 47,09 Ca(mg): 192,71 Fe(mg): 11,04 V  
itA(mcg): 1,15 B12(mcg): 3,76 HdC(g): 110,82 Líp(g): 15,85  
Sopar:  
Verduras salteadas con pasta/Huevo  
**Verdures saltejades amb pasta/Ou**  
Sautéed vegetables with pasta/Egg

Lechuga, tomate, espárragos, maíz, remolacha  
**Encisam, tomaca, espàrrrecs, dacsca, remolatxa**  
Lettuce, tomato, asparagus, corn, beet

Arroz a la cubana (tomate, huevo)/  
**Arròs a la cubana (tomaca, ou)/**  
Rice with tomato and egg/  
Lomo de merluza al horno con berenjena a la miel/  
**Llom de lluç al forn amb albergínia a la mel/**  
Hake baked with eggplant and honey/  
Helado/Gelat/Ice Cream

KCal: 797,14 Prot(g): 31,51 Ca(mg): 246,64 Fe(mg): 4,18 V  
itA(mcg): 0,47 B12(mcg): 1,67 HdC(g): 99,06 Líp(g): 31,02  
Sopar:  
Sopa de verduras/Carne de ave  
**Sopa de verdures/Carn d'au**  
Vegetable soup/Poultry

5

6

7

eco

8

eco

9

Lechuga, tomate, col, maíz, rábano, pasas  
**Encisam, tomaca, col, remolatxa, panses**  
Lettuce, tomato, cabbage, beet, raisins

Arroz del senyoret (sepia, gambas, calamar)/  
**Arròs del senyoret (sépia, gambes, calamar)/**  
Fish rice (cuttlefish, prawns, squid)

Tortilla de espinacas con queso/  
**Truita d'espinacs amb formatge/**  
Spinach omelette with cheese/  
Fruta/Fruita/Fruit

Tosta de hummus  
**Tosta de hummus**  
Chickpea hummus toast

Ensalada de patata, huevo, cangrejo, olivas y vegetales/  
**Amanida de creïlla, ou, cranc, olives i vegetals/**  
Potato salad, egg, crab, olives and vegetables/

Pechuga pollo a la crema (cebolla, mantequilla, leche) Champiñón rehogado/  
**Pit de pollastre a la crema Xampinyó ofegat/**  
Wing chicken breast with cream soup Braised mushroom/  
Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 875,85 Prot(g): 37,60 Ca(mg): 215,09 Fe(mg): 7,60 V  
itA(mcg): 1,30 B12(mcg): 9,35 HdC(g): 88,55 Líp(g): 40,32  
Sopar:  
Arroz hervido/Pescado blanco  
**Arròs bollit/Peix blanc**  
Boiled rice/Whitefish

Calabacín a la plancha /Carne magra de cerdo  
**Carabasseta a la plantxa/Carn magra de porc**  
Grilled zucchini/Lean pork

Lechuga, tomate, acelunas, espárragos, pepino, manzana  
**Encisam, tomaca, olives, espàrrrecs, cogombre, poma**  
Lettuce, tomato, olives, asparagus, cucumber, apple

Macarrones al aceite de oliva con juliana de verduras ecológicas/  
Macarrons a l'oli d'oliva amb juliana de verdures ecològiques/  
Macaroni with olive oil and organic vegetable julienne/

Salmón a la plancha con brócoli ecológico/  
**Salmó a la planxa amb bròquil ecològic/**  
Grilled fish with organic broccoli/  
Lácteo/Lacti/Dairy

KCal: 783,56 Prot(g): 32,99 Ca(mg): 318,94 Fe(mg): 4,68 V  
itA(mcg): 1,18 B12(mcg): 5,00 HdC(g): 86,10 Líp(g): 35,88  
Sopar:  
Patatas cocidas/Albóndigas de pollo  
**Creïlles cuites/Mandonguilles de pollastre**  
Cooked potatoes/Chicken meatballs

Tomate ecológico y queso servilleta valenciano  
**Tomaca ecològica i formatge tovalló valencià**  
Organic tomato and cheese napkin Valencia

Crema de alubias ecológicas y calabaza ecológica/  
**Crema de fesols ecològics i carabassa ecològica/**  
Cream of organic beans and organic squash/

Goulash de ternera, champiñón y zanahoria con arroz integral/  
Goulash de vedella, xampinyons i carlota amb arròs integral/  
Goulash of veal, mushroom and carrot with integral rice/  
Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 1102,21 Prot(g): 38,85 Ca(mg): 329,15 Fe(mg): 7,85 V  
itA(mcg): 0,83 B12(mcg): 1,33 HdC(g): 85,01 Líp(g): 64,76  
Sopar:  
Berenjena gratinada al horno/Pescado al papillote  
**Albergínia gratinada al forn/Peix al papillote**  
Eggplant au gratin/Steamed fish

Gaspacho andaluz (sin pan)  
**Gaspaxo andalús (sense pa)**  
Andalusian gazpacho without bread

Paella de verduras/  
**Paella de verdures/**  
Rice with vegetables/

Bacalao al horno con judías verdes rehogadas/  
**Abadejo al forn amb bajoquetes ofegades/**  
Baked cod with sauteed green beans/  
Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 736,00 Prot(g): 23,66 Ca(mg): 180,92 Fe(mg): 5,06 V  
itA(mcg): 1,61 B12(mcg): 2,64 HdC(g): 117,90 Líp(g): 19,44  
Sopar:  
Quiche de verduras/  
**Quiche de verdures/**  
Vegetable quiche/

<p><b>12</b></p> <p>Frutos secos <b>Fruits secs</b> Dried fruits</p> <p>Fideuà (fideos, sepia, calamar, gambas)/ <b>Fideuà (fideus, sépia, calamar, gambes)/</b> Fideua (noodles, cuttlefish, squid, shrimp)/</p> <p>Chuleta de pavo a la planxa con ensalada (aceitunas, lechuga, tomate)/ <b>Xulla de titot a la planxa amb amanida (olives, encisam, tomaca)/</b> Chop grilled turkey with salad (olives, lettuce, tomato)/</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 1002,25 Prot(g): 56,46 Ca(mg): 232,97 Fe(mg): 8,40 V itA(mcg): 1,49 B12(mcg): 2,04 HdC(g): 94,30 Líp(g): 43,80</p> <p>Sopar: Champiñones gratinados/Pescado al limón <b>Xampinyons gratinats/Peix a la llima</b> Mushroom gratin/Grilled fish with lemon</p>	<p><b>13</b></p> <p>eco Ensalada murciana <b>Amanida murciana</b> Salad murcia</p> <p>Lentejas con zanahoria, cebolla, j. verde, patata y arroz/ <b>Llentilles amb verdures i arròs/</b> Lentils with vegetables and rice/</p> <p>Huevos ecológicos rotos con patatas ecológicas/Tortilla de jamón york Ous ecològics trencats amb creïlles ecològiques/Truïta de pernil dolç Scrambled organic eggs with and organic potatoes/Ham omelette</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 763,49 Prot(g): 29,25 Ca(mg): 144,42 Fe(mg): 8,65 V itA(mcg): 1,09 B12(mcg): 1,35 HdC(g): 94,96 Líp(g): 29,70</p> <p>Sopar: Milhojas de calabacín con pavo/ <b>Milfulles de carabasseta amb titot/</b> Zucchini strudel with turkey/</p>	<p><b>14</b></p> <p>eco Ensalada de verduras ecológicas <b>Amanida de verdures ecològiques</b> Organic salad</p> <p>Crema de verduras ecológica (calabacín, zanahoria, patata, calabaza) con tostones integrales/ Crema de verdures ecològiques (carabasseta, carlota, creïlla, carabassa) amb tostones integrales/ Organic vegetables creamed (zucchini, carrot, potato, squash) with wholemeal bread/</p> <p>Solomillo de cerdo con cebolla, manzana con cous cous/ <b>Rellemello de porc al forn amb ceba, poma amb cous cous/</b> Grilled sirloin with onion, apple with cous cous/ Lácteo/Lacti/Dairy</p> <p>KCal: 865,61 Prot(g): 34,99 Ca(mg): 321,85 Fe(mg): 5,44 V itA(mcg): 3,18 B12(mcg): 3,52 HdC(g): 86,67 Líp(g): 45,13</p> <p>Sopar: Espinacas con pasas y piñones/Huevo <b>Espinacs saltejats amb panses i pinyons/Ou</b> Spinach with raisins and pine nuts/Egg</p>	<p><b>15</b></p> <p>Gazpacho andaluz (sin pan) <b>Gaspaxo andalús (sense pa)</b> Andalusian gazpacho without bread</p> <p>Ensalada de pasta con atún, huevo duro y vegetales/ <b>Amanida de pasta amb tonyina, ou dur i verdures/</b> Pasta salad with tuna, egg and vegetables/</p> <p>Emperador a la planxa con calabacín a la plancha/ <b>Emperador a la planxa amb carabasseta a la planxa/</b> Grilled kaiser with grilled zucchini/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 761,99 Prot(g): 34,69 Ca(mg): 123,08 Fe(mg): 5,50 V itA(mcg): 1,51 B12(mcg): 5,44 HdC(g): 79,53 Líp(g): 34,01</p> <p>Sopar: Crema de zanahoria/Carne roja magra <b>Crema de carlota/Carn roja magra</b> Carrot cream/Lean red meat</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, caballa <b>Encisam, tomaca, ceba, dacsá, cogombre, verat</b> Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, mackerel</p> <p>con huevo duro/ <b>amb ou dur/</b> with hard boiled egg/</p> <p>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla) <b>Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</b> Baked rice (chickpea, ribs, potato, tomato, black pudding)/ Helado/Gelat/Ice Cream</p> <p>KCal: 864,17 Prot(g): 29,99 Ca(mg): 215,79 Fe(mg): 7,05 V itA(mcg): 0,46 B12(mcg): 1,55 HdC(g): 103,53 Líp(g): 37,11</p> <p>Sopar: Menestra salteada/Pescado blanco <b>Minestra saltejada/Peix blanc</b> Sautéed mixed vegetable soup/Whitefish</p>
--	---	--	--	---

<p><b>19</b></p> <p>Gazpacho andaluz (sin pan) <b>Gaspaxo andalús (sense pa)</b> Andalusian gazpacho without bread</p> <p>Espaguetis integrales boloñesa (cerdo, ternera, cebolla, tomate, queso)/ Espaguetis integrals bolonyesa (porc, vedella, ceba, tomaca, formatge)/ Grain spaghetti bolognese (pork, beef, onion, tomato, cheese)/</p> <p>Ventresca de merluza gratinado provençal con ensalada (aceitunas, lechuga, tomate)/ Ventresca de lluç gratinat provençal amb amanida (olives, encisam, tomaca)/ Gratined hake provençal with salad (olives, lettuce, tomato)/</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 906,46 Prot(g): 30,83 Ca(mg): 208,29 Fe(mg): 6,26 V itA(mcg): 1,67 B12(mcg): 0,58 HdC(g): 105,95 Líp(g): 39,95</p> <p>Sopar: Cebolleta y pimiento rojo plancha/Carne magra de cerdo <b>Ceba tendra i pimentó roig plantxa/Carn magra de porc</b> Grilled onion tender and red pepper/Lean pork</p>	<p><b>20</b></p> <p>Ensalada completa <b>Amanida completa</b> Full salad</p> <p>Entremeses sorpresa/ <b>Entremesos sorpresa/</b> Varied cold cuts/</p> <p>Paella valenciana (arroz, pollo, judía verde, garrofón)/ <b>Paella valenciana (arròs, pollastre, bajoqueta, garrofón)/</b> Valencian paella (rice, chicken, green beans, broad beans)/</p> <p>Postre especial/Postre especial/Special dessert</p> <p>KCal: 1011,26 Prot(g): 57,24 Ca(mg): 404,82 Fe(mg): 6,60 V itA(mcg): 1,41 B12(mcg): 11,11 HdC(g): 86,40 Líp(g): 48,07</p> <p>Sopar: Sándwich vegetal con queso/ <b>Sandvitx vegetal amb formatge/</b> Sandwich with vegetable and cheese/</p>			
--	--	--	--	--





