



La castanya està considerada com un dels fruits secs més saludables, rica en aigua, vitamines i minerals.

Col·legi: **El Armelar**

Menú: **Novembre 2014**

COMEDORES LEVANTINOS ISABEL S.L.U.

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, cel·lacs, etc. La valoració nutricional està calculada basant-se en 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.

LUNES/ DILLUNS/ MONDAY

MARTES/ DIMARTS/ TUESDAY

MIÉRCOLES/ DIMECRES/ WEDNESDAY

JUEVES/ DIJOUS/ THURSDAY

VIERNES/ DIVENDRES/ FRIDAY

**3**  
Lechuga, tomate, aceitunas, apio, pimiento  
**Encisam, tomaca, olives, api, pimentó**  
*Lettuce, tomato, olives, celery, pepper*  
Tortellinis a la carbonara  
**Tortellinis a la carbonara**  
*Tortellini with bacon and cream sauce*  
Medallón de merluza a la andaluza con judías verdes  
**Medalló de lluç a l'andalusa amb bajoqueta saltejada**  
*Breaded hake with sautéed green beans*  
Fruta / Fruita / Fruit  
Kcal: 865,21 Prot (g); 24,54 Ca (mg); 184,67 Fe (mg); 2,91 Vit A (µg); 1,09 B12 (µg); 0,12 Hdc (g); 94,3 Lip (g); 45,07

**4**  
Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña  
**Encisam, tomaca, olives, remolatxa, pinya**  
*Lettuce, tomato, olives, beets, pineapple*  
Lentejas con verduras  
**Lentilles amb verdures**  
*Lentil soup with vegetables*  
Costillas a la miel con patatas / Longanizas con patatas (inf)  
**Costelles a la mel amb creïlles / Longanisses amb creïlles (inf)**  
*Ribs with honey sauce and french fries / Sausages with french fries (prsch)*  
Lácteo / Lacti / Dairy product  
Kcal: 1006,7 Prot (g); 41,45 Ca (mg); 299,15 Fe (mg); 9,04 Vit A (µg); 1,23 B20 (µg); 1,1 Hdc (g); 133,07 Lip (g); 34,14

**5**  
Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria  
**Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota**  
*Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot*  
Arroz meloso del señorito  
**Arròs melós del senyoret**  
*Rice and fish soup*  
Tortilla de espinacas y queso fresco valenciano con membrillo  
**Truita d'espínacs i formatge valencià amb codonyat**  
*Spinach omelette and fresh cheese with quince*  
Fruta / Fruita / Fruit  
Kcal: 759,35 Prot (g); 26,5 Ca (mg); 248,57 Fe (mg); 6,35 Vit A (µg); 0,95 B12 (µg); 0,96 Hdc (g); 113,23 Lip (g); 23,14

**6**  
Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo  
**Encisam, tomaca, olives, cogombre, palets de cranc**  
*Lettuce, tomato, olives, cucumber, crab sticks*  
Sopa de cocido  
**Sopa d'olla**  
*Meat and vegetable broth*  
Pollo al horno en su jugo con patatas bravas  
**Pollastre al forn en el seu suc amb creïlles braves**  
*Roasted chicken with spicy potatoes*  
Fruta / Fruita / Fruit  
Kcal: 585,23 Prot (g); 28,71 Ca (mg); 70,56 Fe (mg); 3,66 Vit A (µg); 0,13 B12 (µg); 8,87 Hdc (g); 84,86 Lip (g); 15,84

**7**  
Frutos secos / Galletitas  
**Fruits secs / Galetes salades**  
*Dried fruit and nuts / Crackers*  
Anillas de calamar andaluza con ensalada y mahonesa  
**Anelles de calamar a l'andalusa amb amanida i maionesa**  
*Breaded squid rings with salad and mayonnaise*  
Arroz rossejat  
**Arròs rossejat**  
*Baked rice*  
Fruta / Fruita / Fruit  
Kcal: 953,33 Prot (g); 32,02 Ca (mg); 187,38 Fe (mg); 6,06 Vit A (µg); 1,3 B12 (µg); 0,76 Hdc (g); 118,65 Lip (g); 39,56

**Cena / Sopar / Dinner**  
Acelgas salteadas / Huevo  
**Bledes saltejades' / Ou**  
*Sautéed swiss chard / Egg*

**Cena / Sopar / Dinner**  
Berenjena gratinada al horno / Pescado azul  
**Albergínia gratinada al forn / Peix blau**  
*Eggplant au gratin / Bluefish*

**Cena / Sopar / Dinner**  
Crema de calabaza / Carne blanca magra  
**Crema de carabassa / Carn blanca magra**  
*Cream of pumpkin soup / Lean white meat*

**Cena / Sopar / Dinner**  
Tortilla de patata y pimiento verde  
**Truita de creïlles i pimentó verd**  
*Potato and green pepper omelette*

**Cena / Sopar / Dinner**  
Tomate relleno / Carne de ave  
**Tomaca farcida / Carn d'au**  
*Stuffed tomato / Poultry*

**10**  
Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana  
**Encisam, tomaca, dacsca, cogombre, remolatxa, poma**  
*Lettuce, tomato, corn, cucumber, beetroot, apple*  
Canelones gratinados con queso / Lacitos a la italiana (inf)  
**Canelons gratinats amb formatge / Lacets a l'italiana (inf)**  
*Cannelloni au gratin / Pasta with italian sauce (prsch)*  
Bacalao andaluza con pisto  
**Bacallà andaluza amb samfaina**  
*Andaluza style amb ratatouille*  
Fruta / Fruita / Fruit  
Kcal: 838,26 Prot (g); 58,99 Ca (mg); 243,74 Fe (mg); 3,64 Vit A (µg); 0,74 B12 (µg); 5,85 Hdc (g); 75,79 Lip (g); 33,64

**11**  
Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, pasas  
**Encisam, tomaca, espàrrecs, pimentó, panses**  
*Lettuce, tomatoes, asparagus, peppers, raisins*  
Crema de verduras solferino con tostones integrales  
**Crema de verdures solferino amb crostons integrals**  
*Solferino cream soup with croutons*  
Pechuga de pollo a la crema con champiñón y patatas  
**Pit de pollastre a la crema amb xampinyó i creïlles**  
*Chicken breast with cream sauce, mushroom and potatoes*  
Lácteo / Lacti / Dairy product  
Kcal: 932,38 Prot (g); 33,41 Ca (mg); 344,58 Fe (mg); 5,9 Vit A (µg); 1,74 B12 (µg); 8,32 Hdc (g); 131,14 Lip (g); 30,1

**12**  
Frutos secos / conos de maíz  
**Fruits secs / Cons de dacsca**  
*Dried fruit and nuts / Snacks*  
Arroz con acelgas  
**Arròs amb bledes**  
*Rice with swiss chard*  
Emperador a la plancha con mery y ensalada  
**Emperador a la planxa amb salsa mery i amanida**  
*Grilled swordfish with garlic and parsley sauce and salad*  
Fruta / Fruita / Fruit  
Kcal: 817,45 Prot (g); 27,57 Ca (mg); 199,44 Fe (mg); 6,79 Vit A (µg); 0,36 B12 (µg); 2,78 Hdc (g); 107,12 Lip (g); 30,9

**13**  
Lechuga, tomate, pimiento, zanahoria, queso valenciano  
**Encisam, tomaca, pimentó, carlota, formatge valencià**  
*Lettuce, tomatoes, peppers, carrots, valencian cheese*  
Potaje de garbanzos  
**Potatge de cigrons**  
*Chickpea stew*  
Lomo plancha con bastoncitos de verduras en tempura  
**Llomello planxa amb bastonets de verdures en tempura**  
*Grilled pork loin with battered vegetables sticks*  
Fruta / Fruita / Fruit  
Kcal: 871,81 Prot (g); 39,89 Ca (mg); 272,63 Fe (mg); 11,45 Vit A (µg); 1,69 B12 (µg); 1,98 Hdc (g); 97,85 Lip (g); 46,15

**14**  
Lechuga, tomate, brotes de soja, col, zanahoria, palitos de cangrejo  
**Encisam, tomaca, brots de soja, col, carlota, palets de cranc**  
*Lettuce, tomato, bean sprouts, cabbage, carrot, crab sticks*  
Arroz de otoño con costillas y setas de cardo  
**Arròs de la tardor amb costelles i bolets de card**  
*Autumn style rice with ribs and mushrooms*  
Tortilla de patatas, calabacín, zanahoria y croquetas de la abuela  
**Truita de creïlles, carabasseta i carlota amb croquetes de la iaia**  
*Potatoe, zucchini and carrots omelette, croquettes*  
Fruta / Fruita / Fruit  
Kcal: 804,85 Prot (g); 26,16 Ca (mg); 134,56 Fe (mg); 5,25 Vit A (µg); 1,99 B12 (µg); 1,27 Hdc (g); 114,25 Lip (g); 27,45

**Cena / Sopar / Dinner**  
Crema de nabo y patata / Carne blanca magra  
**Crema de nap i creïlla / Carn blanca magra**  
*Cream of turnip and potato soup / Lean white meat*

**Cena / Sopar / Dinner**  
Verduras salteadas con cuscús / Carne magra de cerdo  
**Verdures saltejades amb cuscús / Carn magra de porc**  
*Sautéed vegetables with couscous / Lean pork*

**Cena / Sopar / Dinner**  
Judías verdes salteadas con jamón / Huevo  
**Bajoqueta saltejada amb pernil / Ou**  
*Sautéed green beans with ham / Egg*

**Cena / Sopar / Dinner**  
Verduras salteadas con pasta / Pescado azul  
**Verdures saltejades amb pasta / Peix blau**  
*Sautéed vegetables with pasta / Bluefish*

**Cena / Sopar / Dinner**  
Crema de puerros / Carne de ave  
**Crema d'all porro / Carn d'au**  
*Cream of leek soup / Poultry*

17

Lechuga, tomate, espàrragos, manzana, pepino, remolacha

**Encisam, tomaca, espàrracs, poma, cogombre, remolatxa***Lettuce, tomatoes, asparagus, apple, cucumber, beet*

Fideua de pescado y marisco / Sopa de pescado (Inf)

**Fideuada de peix i marisc / Sopa de peix (inf)***Fish and seafood "fideua" / Fish soup (prsch)*

Embutido valenciano con tomate

**Embotit valencià amb tomaca***Valencian sausages with tomato sauce*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 977 Prot (g); 32,95 Ca (mg); 124,79 Fe (mg); 5,81 Vit A (µg); 0,9 B12 (µg); 0,94 Hdc (g); 117,56 Lip (g); 43,18

**Cena / Sopar / Dinner**

Menestra salteada / Carne de conejo

**Minestra saltejada / Carn de conill***Sautéed mixed vegetable soup / Rabbit*

18

Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria

**Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota***Lettuce, tomato, olives, corn, carrot*

Arroz a la milanesa

**Arròs a la milanesa***Milanese style rice*

Filete de lenguado salsa meunière

**Filet de llenguado en salsa meunière***Sole a la meunière*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 756,61 Prot (g); 25,72 Ca (mg); 89,94 Fe (mg); 3,98 Vit A (µg); 1,18 B12 (µg); 1,26 Hdc (g); 113,02 Lip (g); 23,08

**Cena / Sopar / Dinner**

Calabaza con patata al microondas / Huevo

**Carabassa amb creïlla al microones / Ou***Pumpkin and potato in the microwave made / Egg*

19

Lechuga, tomate, maíz, manzana, pimiento

**Encisam, tomaca, dacsa, poma, pimentó***Lettuce, tomato, corn, apple, pepper*

Alubias estofadas

**Fesols estofats***Beans stew*

Pechuga de pavo milanesa (rebozado casero) con patatas

**Pit de tito a la milanesa (arrebossat casolà) amb creïlles***Milanese style turkey breast with french fries*

Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 1059,98 Prot (g); 52,92 Ca (mg); 355,68 Fe (mg); 10,1 Vit A (µg); 1,13 B12 (µg); 2,46 Hdc (g); 136,68 Lip (g); 32,56

**Cena / Sopar / Dinner**

Espinacas con pasas y piñones / Pescado azul

**Espinacs saltejats amb panses i pinyons / Peix blau***Sautéed spinach with raisins and pine nuts / Bluefish*

20

Lechuga, tomate, aceitunas, apio, zanahoria

**Encisam, tomaca, olives, api, carlota***Lettuce, tomato, olives, celery, carrot*

Hervido valeciano / Pure de verduras (inf)

**Bullit de verdures / Puré de verdures (inf)***Vegetable stew / Vegetable purée (prsch)*

Goulasch de temera con cuscús

**Goulasch de vedella amb cuscús***Beef goulasch with cous cous*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 804,52 Prot (g); 39,37 Ca (mg); 138,58 Fe (mg); 6,3 Vit A (µg); 1,04 B12 (µg); 1,1 Hdc (g); 109,53 Lip (g); 23,21

**Cena / Sopar / Dinner**

Sándwich vegetal con queso

**Sandvitx vegetal amb formatge***Sandwich with vegetables and cheese*

21

Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, queso

**Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsa, formatge***Lettuce, tomato, olives, onion, corn, cheese*

Arroz cubana con tomate y huevo

**Arròs a la cubana amb tomaca i ou***White rice with tomato sauce and hard boiled egg*

Ventresca de merluza a la andaluza con mahonesa

**Ventresca de lluç a l'andalusa amb maionesa***Andaluz style hake with mayonnaise*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 871,01 Prot (g); 30,37 Ca (mg); 252,25 Fe (mg); 4,89 Vit A (µg); 1,45 B12 (µg); 1,63 Hdc (g); 113,42 Lip (g); 33,32

**Cena / Sopar / Dinner**

Brócoli al vapor / Carne blanca magra

**Bròquil al vapor / Carn blanca magra***Steamed broccoli / Lean white meat*

24

Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria

**Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota***Lettuce, tomato, olives, corn, carrot*

Sopa minestrone

**Sopa minestrone***Minestrone soup*

Albóndigas de carne con champiñón y papas

**Mandonguilles de carn amb xampinyó i papas***Meatballs in sauce with mushroom and chips*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 725,78 Prot (g); 20,83 Ca (mg); 193,24 Fe (mg); 5,71 Vit A (µg); 2,5 B12 (µg); 0 Hdc (g); 87,88 Lip (g); 33,04

**Cena / Sopar / Dinner**

Zanahoria aliñada con guisantes / Huevo

**Carlota amanida amb péols / Ou***Carrot dressed with peas / Egg*

25

Lechuga, tomate, aceitunas, rábano, zanahoria, piña

**Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya***Lettuce, tomato, olives, radish, carrot, pineapple*

Guisado de sepia, rape y gambitas con verduras y patatas

**Guisat de sépia, rap i gambes amb verdures i creïlles***Stewed cuttlefish, monkfish and prawns with vegetables and potatoes*

Pizza, champiñón, jamón york, queso / Flamenquín casero de j.york y queso (inf)

**Pizza de xampinyó, pernil dolç i formatge / Flamenquín casolà de pernil dolç i formatge***Pizza with mushroom, ham and cheese / Ham and cheese roll (prsch)*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 790,22 Prot (g); 31,82 Ca (mg); 300,91 Fe (mg); 5,05 Vit A (µg); 1,53 B12 (µg); 0,11 Hdc (g); 112,15 Lip (g); 23,37

**Cena / Sopar / Dinner**

Ensalada con arroz / Pescado blanco

**Amanida amb arròs / Peix blanc***Salad with rice / Whitefish*

26

Lechuga, tomate, aceitunas, apio, zanahoria

**Encisam, tomaca, olives, api, carlota***Lettuce, tomato, olives, celery, carrot*

Lentejas estofadas

**Llentilles estofades***Lentil stew*

Pollo al horno con pimientos

**Pollastre al forn amb pimentons***Roasted chicken with peppers*

Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 846,22 Prot (g); 48,92 Ca (mg); 291,03 Fe (mg); 8,67 Vit A (µg); 1,96 B12 (µg); 9,6 Hdc (g); 110,13 Lip (g); 23,27

**Cena / Sopar / Dinner**

Berenjena gratinada al horno / Huevo

**Albergínia gratinada al forn / Ou***Eggplant au gratin / Egg*

27

Jornada Gastronómica

**Jornada gastronòmica***Gastronomic Day*

28

Tomate natural y queso mozzarella

**Tomaca natural i formatge mozzarella***Tomato and mozzarella cheese*

Jamón serrano, jamón york, frivolidades saladas

**Pernil, pernil dolç i frivolitats salades***Serrano ham, ham and Stuffed pastries*

Paella valenciana

**Paella valenciana***Valencian paella*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 1121,54 Prot (g); 45,42 Ca (mg); 284,31 Fe (mg); 7,35 Vit A (µg); 0,52 B12 (µg); 6,03 Hdc (g); 142,25 Lip (g); 41,97

**Cena / Sopar / Dinner**

Crema de calabacín / Huevo

**Crema de carabasseta / Ou***Cream of zucchini soup / Egg*