



L'alcavat és un dels millors aliments que un esportista pot consumir, perquè aporta una gran quantitat d'energia

Col·legi: **El Armelar**

Menú: **Febrer 2015**

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, celíacs, 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.

Descárgate este menú desde nuestra web

Usuario: armelar

Contraseña: 1_armelar

LUNES/ DILLUNS/ MONDAY

MARTES/ DIMARTS/ TUESDAY

MIÉRCOLES/ DIMECRES/ WEDNESDAY

JUEVES/ DIJOUS/ THURSDAY

VIERNES/ DIVENDRES/ FRIDAY

2

Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, pasas
Encisam, tomaca, espàrrecs, pimentó, panses
Lettuce, tomatoes, asparagus, peppers, raisins

Macarrones a la aragonesa (chorizo, jamón y tomate)
Macarrons a l'aragonesa (xoriço, pernil i tomaca)
"Aragonesa" style macaroni (chorizo, ham and tomato sauce)

Filete de merluza orly con bastoncillos de zanahoria y mahonesa
Filet de lluç orly amb bastonets de carlota i maionesa
Orly style hake with carrots sticks and mayonnaise

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 1008,24 Prot (g): 32,99 Ca (mg): 257,36 Fe (mg): 5,71
Vit A (µg): 2,5 B12 (µg): 1,17 Hdc (g): 130,4 Lip (g): 40,03

Cena / Sopar / Dinner

Espinacas con pasas y piñones / Huevo
Espinacs saltejats amb panses i pinyons / Ou
Spinach with raisins and pine nuts / Egg

3

Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo
Encisam, tomaca, olives, cogombre, palets de cranc
Lettuce, tomato, olives, cucumber, crab sticks

Crema de verduras / Hervido valenciano
Crema de verdure / Bullit valencià
Cream of vegetables soup / Vegetable stew

Solomillo al horno con arroz pilaf
Rellom al forn amb arròs pilaf
Baked sirloin with pilaf rice

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 778,35 Prot (g): 25,01 Ca (mg): 145,04 Fe (mg): 6,37
Vit A (µg): 2,41 B20 (µg): 1,36 Hdc (g): 108,65 Lip (g): 36,27

Cena / Sopar / Dinner

Alcachofas salteadas / Pescado azul
Carxofes saltejades / Peix blau
Sautéed artichokes / Bluefish

4

Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria
Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota
Lettuce, tomato, olives, corn, carrot

Potaje de garbanzos
Potatge de cigrons
Chickpea soup

Pollo al ajillo con patatas
Pollastre a l'all amb creïlles
Chicken with garlic sauce and potatoes

Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 1008,86 Prot (g): 44,51 Ca (mg): 387,15 Fe (mg): 9,88
Vit A (µg): 1,65 B12 (µg): 0,82 Hdc (g): 128,83 Lip (g): 34,55

Cena / Sopar / Dinner

Tomate y berenjena al horno / Huevo
Tomaca i albergínia al forn / Ou
Baked tomato and eggplant / Egg

5

Lechuga, tomate, aceitunas, apio, pimiento
Encisam, tomaca, olives, api, pimentó
Lettuce, tomato, olives, celery, pepper

Arroz a banda con allioli
Arròs a banda amb allioli
"A banda" style rice with "allioli"

Pizza Colevisa
Pizza Colevisa
Colevisa pizza

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 1000,37 Prot (g): 33,03 Ca (mg): 258,05 Fe (mg): 4,05
Vit A (µg): 1,11 B12 (µg): 0,06 Hdc (g): 150,18 Lip (g): 30,1

Cena / Sopar / Dinner

Hervido de acelgas / Pescado blanco
Bullit de bledes / Peix blanc
Swiss chard stew / Whitefish

6

Lechuga, tomate, col, maíz, remolacha, pasas, atún
Encisam, tomaca, col, dacsca, remolatxa, panses, tonyina
Lettuce, tomatoes, cabbage, corn, beets, raisins, tuna

Sopa de minestrone con caracolas / Pastel parmentière
Sopa minestrone amb caragols de pasta / Pastís parmentière
Minestrone soup with pasta / Meat and mashed potatoes lasagna

Tortilla paisana y croquetas de la abuela
Trita paisana amb croquetes de la iaia
Vegetable omelette and grandma croquettes

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 757,94 Prot (g): 22,66 Ca (mg): 207,08 Fe (mg): 6,58
Vit A (µg): 2,24 B12 (µg): 1,25 Hdc (g): 97,95 Lip (g): 31,25

Cena / Sopar / Dinner

Habas rehogadas con ajos tiernos / Huevo
Faves saltejades amb alls tendres / Ou
Fava beans sautéed with tender garlic / Egg

9

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria
Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota
Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot

Tortellinis a la crema
Tortel·linis a la crema
Tortellini with cream sauce

Solomillo de atún con ratatouille
Rellom de tonyina amb ratatouille
Tuna sirloin with ratatouille

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 107,98 Prot (g): 40,55 Ca (mg): 213,48 Fe (mg): 5,42
Vit A (µg): 1,45 B12 (µg): 4,35 Hdc (g): 111,69 Lip (g): 53,35

Cena / Sopar / Dinner

Menestra salteada / Carne de conejo
Minestra saltejada / Carn de conill
Sautéed mixed vegetable soup / Rabbit

10

Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana
Encisam, tomaca, dacsca, cogombre, remolatxa, poma
Lettuce, tomato, corn, cucumber, beetroot, apple

Lentejas estofadas
Llentilles estofades
Lentil stew

Huevos rotos con patatas y bacon / Tortilla de jamón york
Ous trencats amb creïlles i bacon / Trita de pernil dolç
Broken eggs with french fries and bacon / Ham omelette

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 1021,89 Prot (g): 38,42 Ca (mg): 148,38 Fe (mg): 10,85
Vit A (µg): 1,09 B12 (µg): 1,23 Hdc (g): 134,98 Lip (g): 37,09

Cena / Sopar / Dinner

Crema de calabacín / Pescado blanco
Crema de carabasseta / Peix blanc
Cream of zucchini soup / Whitefish

11

Lechuga, tomate, aceitunas, rábano, zanahoria, piña
Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya
Lettuce, tomato, olives, radish, carrot, pineapple

Sopa de cocido
Sopa d'olla
Meat and vegetable broth

Albóndigas a la jardinera con champiñón
Mandonguilles a la jardinera amb xampinyó
Meatball with vegetables, mushroom

Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 787 Prot (g): 23,72 Ca (mg): 257,38 Fe (mg): 3,38
Vit A (µg): 2,39 B12 (µg): 0,6 Hdc (g): 93,64 Lip (g): 35,94

Cena / Sopar / Dinner

Pimiento, cebolla y champiñón al horno / Huevo
Pimentó, ceba i xampinyó al forn / Ou
Baked pepper, onion and mushroom / Egg

12

Tomate natural y queso mozzarella con oregano y aceitunas negras
Tomaca natural i formatge mozzarella amb orenga i olives negres
Fresh tomato and mozzarella cheese with oregano and black olives

Arroz al horno
Arròs al forn
Baked rice

Rodaja de merluza orly con mahonesa
Rodanxa de lluç orly amb maionesa
Orly style hake with mayonnaise

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 1096,03 Prot (g): 39,7 Ca (mg): 333,85 Fe (mg): 6,87
Vit A (µg): 1,19 B12 (µg): 0,27 Hdc (g): 121,74 Lip (g): 49,92

Cena / Sopar / Dinner

Brócoli al vapor / Carne de ave
Bròquil al vapor / Carn d'au
Steamed broccoli / Poultry

13

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

Patatas a la riojana
Creïlles a la riojana
Potato stew with chorizo

Alitas de pollo y crujiente de maíz al horno
Ales de pollastre i cruixent de dacsca al forn
Chicken wings and baked corn

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 730,01 Prot (g): 30,75 Ca (mg): 113,28 Fe (mg): 4,72
Vit A (µg): 0,7 B12 (µg): 0,21 Hdc (g): 88,39 Lip (g): 28,29

Cena / Sopar / Dinner

Espárragos, tomate y setas a la plancha / Pescado azul
Espàrrecs, tomaca i bolets a la planxa / Peix blau
Grilled asparagus, tomato and mushroom / Bluefish

16

Lechuga, tomate, aceitunas, apio, zanahoria

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

Arroz con acelgas

Arròs amb bledes*Rice with swiss chard*

Embutido con papas

Embotit amb papes*Sausages with chips*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 915,11 Prot (g); 27,1 Ca (mg); 154,67 Fe (mg); 6,78 Vit A (µg); 0,83 B12 (µg); 0,87 Hdc (g); 111,18 Lip (g); 40,84

Cena / Sopar / Dinner

Tortilla de cardos y jamón serrano

Truita de cards i pernil*Thistles omelette and serrano ham***17**

Lechuga, tomate, aceitunas, pasas, pepino, palitos de cangrejo

Encisam, tomaca, olives, panses, cogombre, palets de cranc*Lettuce, tomato, olives, raisins, cucumber, crab sticks*

Sopa de pescado con gambitas

Sopa de peix i gambetes*Fish and shrimp soup*

Delicias de pechuga con alcachofas

Delícies de pit de pollastre amb carxofes*Chicken delights with artichokes*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 698,38 Prot (g); 33,42 Ca (mg); 90,69 Fe (mg); 4,76 Vit A (µg); 0,21 B12 (µg); 1,57 Hdc (g); 81,81 Lip (g); 26,49

Cena / Sopar / Dinner

Zanahoria aliñada con guisantes / Pescado blanco

Carlota amanida amb péssols / Peix blanc*Carrot dressed with peas / Whitefish***18**

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, pepino, manzana

Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, cogombre, poma*Lettuce, tomato, olives, asparagus, cucumber, apple*

Potaje de garbanzos

Potatge de cigrons*Chickpea soup*

Tortilla de patatas y calabacín, queso fresco con membrillo

Truita de creïlles i carabasseta, formatge fresc amb codony*Potato and zucchini omelette, fresh cheese with quince*

Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 927,53 Prot (g); 37,58 Ca (mg); 453,85 Fe (mg); 9,97 Vit A (µg); 1,46 B12 (µg); 1,72 Hdc (g); 126,08 Lip (g); 30,37

Cena / Sopar / Dinner

Sándwich vegetal con queso

Sandvitx vegetal amb formatge*Sandwich with vegetable and cheese***19**

Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria

Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota*Lettuce, tomato, onion, cucumber, beet, carrot*

Lasaña casera

Lasanya casolana*Lasagne*

Filete de palometa bienmesabe con champiñón

Filet de castanyola "bienmesabe" amb xampinyó*Marinated harvestfish with mushroom*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 739,13 Prot (g); 30,14 Ca (mg); 185,95 Fe (mg); 4,51 Vit A (µg); 1,47 B12 (µg); 1,45 Hdc (g); 104,71 Lip (g); 24,39

Cena / Sopar / Dinner

Crema de col lombarda / Carne de conejo

Crema de col lombarda / Carn de conill*Cream of red cabbagesoup / Rabbit***20**

Frutos secos / Conos de maíz

Fruits secs / Cons de dacsa*Dried fruit and nuts / Corn*

Arroz cubana con tomate y huevo

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

Anillas de calamar enharinado casero con ensalada y mahonesa

Anelles de calamar enfarinat casolà amb amanida i maionesa*Battered squid rings with salad and mayonnaise*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 945,35 Prot (g); 31 Ca (mg); 207,02 Fe (mg); 6,16 Vit A (µg); 0,46 B12 (µg); 0,87 Hdc (g); 113,53 Lip (g); 40,6

Cena / Sopar / Dinner

Pizza de verduras

Pizza de verdures*Vegetable pizza***23**

Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria

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

Crema de verduras y legumbres mediterránea, tostones integrales

Crema de verdures i llegums mediterrània, crostons integrals*Cream of mediterranean vegetables and legume soup, croutons*

Temera plancha con patatas

Vedella planxa amb creïlles*Grilled veal with french fries*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 935,19 Prot (g); 41,8 Ca (mg); 261,4 Fe (mg); 11,98 Vit A (µg); 1,99 B12 (µg); 0,96 Hdc (g); 125,83 Lip (g); 29,31

Cena / Sopar / Dinner

Ensalada con arroz / Huevo

Amanida amb arròs / Ou*Rice salad / Egg***24**

Lechuga, tomate, brotes de soja, maíz, pepino

Encisam, tomaca, brots de soja, dacsa, cogombre*Lettuce, tomato, bean sprouts, corn, cucumber*

Panaché de fiambres (jamón serrano, jamón york, queso y chorizo)

Companatge (pernil, pernil dolç, formatge i xoriço)*Cold cuts (Serrano ham, ham, cheese and "chorizo"*

Paella valenciana

Paella valenciana*Valencian paella*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 1100,47 Prot (g); 53,13 Ca (mg); 476,26 Fe (mg); 8,37 Vit A (µg); 1,05 B12 (µg); 5,93 Hdc (g); 137,84 Lip (g); 37,08

Cena / Sopar / Dinner

Berenjena gratinada al horno / Pescado blanco

Albergínia gratinada al forn / Peix blanc*Eggplant au gratin / Whitefish***25**

Lechuga, tomate, espárragos, manzana, pepino, remolacha

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

Espaguetis a la boloñesa

Espaguetis a la bolonyesa*Spaghetti a la bolognese*

Bacalao a la andaluza con verduras al vapor

Bacallà a l'andaluza amb verdures al vapor*"Andaluza" style codfish with steamed vegetables*

Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 1039,71 Prot (g); 54,88 Ca (mg); 345,21 Fe (mg); 4,86 Vit A (µg); 2,23 B12 (µg); 6,07 Hdc (g); 139,09 Lip (g); 29,04

Cena / Sopar / Dinner

Alcachofas salteadas / Carne de ave

Carxofes saltejades / Carn d'au*Sautéed artichokes / Poultry***26**

Jomada Gastronómica Japonesa

Jornada Gastrònomic Japonesa*Japanese gastronomic Day***27**

Lechuga, tomate, aceitunas, nueces, piña

Encisam, tomaca, olives, nous, pinya*Lettuce, tomato, olives, nuts, pineapple*

Huevos gratinados con queso

Ous gratinats amb formatge*Eggs au gratin with cheese*

Fideuá de pescado y gambitas

Fideuada de peix i gambetes*"Fideuá" with fish and shrimp*

Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 825,42 Prot (g); 30,21 Ca (mg); 158,01 Fe (mg); 6,08 Vit A (µg); 0,42 B12 (µg); 0,88 Hdc (g); 109,11 Lip (g); 30,61

Cena / Sopar / Dinner

Crema de zanahoria / Carne de ave

Crema de carlota / Carn d'au*Cream of carrots soup / Poultry*