



*Menja sa i variat!
Tindràs força física i mental, per superar la recta final!*

Col·legi: **El Armelar**
Menú: **Maig 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

4

Frutos secos / Galletitas saladas
Fruits secs / Galetes salades
Dried fruit and nuts / Crackers

Raviolis a la crema / Caracolas boloñesa (inf)
Ravioli a la crema / Caragols de pasta a la bolonyesa (inf)
Ravioli with cream sauce / Pasta a la bolognaise (prsch)
Ventresca de merluza a la vizcaína
Ventresca de lluç a la biscaína
Vizcaína style hake
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 937,81 Prot (g): 42,94 Ca (mg): 195,56 Fe (mg): 3,12
Vit A (µg): 0,55 B12 (µg): 5,12 Hdc (g): 88,82 Lip (g): 47,11

Cena / Sopar / Dinner

Berenjena gratinada al horno / Carne de conejo
Alberginia gratinada al forn / Carn de conill
Eggplant au gratin / Rabbit

5

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

Ensalada alemana / Puré de verduras (inf)
Amanida alemanya / Puré de verdures (inf)
German salad / Vegetable purée (prsch)
Libritos de lomo con queso (empanada casero) con pimientos
Llibrets de llomello amb formatge (empanada casolà) amb pimentons
Breaded pork loin and cheese with peppers
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 844,38 Prot (g): 37,25 Ca (mg): 377,59 Fe (mg): 6,6
Vit A (µg): 2,14 B20 (µg): 2,52 Hdc (g): 70 Lip (g): 56,85

Cena / Sopar / Dinner

Tomate relleno / Pescado blanco
Tomaca farcida / Peix blanc
Stuffed tomato / Whitefish

6

Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña
Encisam, tomaca, olives, remolatxa, pinya
Lettuce, tomato, olives, beets, pineapple

Sopa de cocido con letritas
Sopa d'olla amb lletres
Pasta soup
Pechuga de pollo plancha con patatas bravas
Pit de pollastre planxa amb creïlles braves
Grilled chicken breast with spicy potatoes
Helado / Gelat / Ice cream

Kcal: 657,74 Prot (g): 29,04 Ca (mg): 167,8 Fe (mg): 3,27
Vit A (µg): 0,21 B12 (µg): 8,8 Hdc (g): 90,41 Lip (g): 21,75

Cena / Sopar / Dinner

Calabacín a la plancha / Huevo
Carabasseta a la planxa / Ou
Grilled zucchini / Egg

7

Gazpacho andaluz
Gaspaxo andalús
Gazpacho

Anillas de calamar a la andaluza con ensalada y mahonesa
Anelles de calamar a l'andalusa amb amanida i maionesa
Andaluz style squid rings with salad and mayonnaise
Arroz rossejat
Arròs rossejat
Baked rice
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 990,88 Prot (g): 32,03 Ca (mg): 149,42 Fe (mg): 6,3
Vit A (µg): 2,02 B12 (µg): 0,76 Hdc (g): 135,76 Lip (g): 36,22

Cena / Sopar / Dinner

Sándwich vegetal con queso
Sandvitx vegetal amb formatge
Sandwich with vegetable and cheese

8

Tomate ecológico y queso fresco valenciano
Tomaca ecològica i formatge fresc valencià
Organic tomato and valencian cheese

Lentejas a la jardinera
Llentilles a la jardinera
Lentil soup with vegetables
Tortilla de patatas y calabacín, jamón serrano
Trita de creïlles i carabasseta, pernil
Potato and zucchini omelette, serrano ham
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 839,73 Prot (g): 41,84 Ca (mg): 230,77 Fe (mg): 10,23
Vit A (µg): 1,17 B12 (µg): 1,28 Hdc (g): 104,36 Lip (g): 29,17

Cena / Sopar / Dinner

Ensalada de remolacha y pepino / Carne de ave
Amanida de remolatxa i cogombre / Carn d'au
Beet and cucumber salad / Poultry

11

Lechuga, tomate, apio, maíz, zanahoria, sardinillas
Encisam, tomaca, api, dacsca, carlota, sardines
Lettuce, tomato, celery, corn, carrot, sardine

Crema de verduras ecológicas con tostones integrales
Crema de verdures ecològics amb crostons integrals
Cream of organic vegetables soup with croutons
Hamburguesa Colevisa con patatas paja
Hamburguesa Colevisa amb creïlles
Colevisa hamburger with potatoes
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 803,73 Prot (g): 36,04 Ca (mg): 243,31 Fe (mg): 7,08
Vit A (µg): 1,79 B12 (µg): 11,09 Hdc (g): 122,96 Lip (g): 19,21

Cena / Sopar / Dinner

Verduras salteadas con arroz / Huevo
Verdures saltejades amb arròs / Ou
Sautéed vegetables with rice / Egg

12

Gazpacho andaluz
Gaspaxo andalús
Gazpacho

Espaguetis con juliana de verduras, champiñón y queso
Espaguetis amb juliana de verdures, xampinyó i formatge
Spaghetti with vegetables sticks, mushroom and cheese
Bacalao al homo con tempura de berenjena
Bacallà al forn amb tempura d'alberginia
Baked codfish with battered agglants
Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 887,49 Prot (g): 46,86 Ca (mg): 272,06 Fe (mg): 4,41
Vit A (µg): 0,94 B12 (µg): 5,25 Hdc (g): 129,97 Lip (g): 21,67

Cena / Sopar / Dinner

Judías verdes salteadas con jamón / Carne de conejo
Bajoqueta saltejada amb pernil / Carn de conill
Sautéed green beans with ham / Rabbit

13

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

Garbanzos con espinacas
Cigrons amb espinacs
Chickpea stew with spinach
Pollo al homo con patatas panadera
Pollastre al forn amb creïlles
Roasted chicken with potatoes
Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 959,71 Prot (g): 45,21 Ca (mg): 377,221 Fe (mg): 10,01
Vit A (µg): 1,12 B12 (µg): 9,55 Hdc (g): 136,61 Lip (g): 25,61

Cena / Sopar / Dinner

Crema de berenjena y queso crema / Pescado blanco
Crema d'alberginia i formatge d'untar / Peix blanc
Cream of eggplant and cheese spread / Whitefish

14

Ensalada de col marinada con pasas
Amanida de col marinada amb panses
Marinated cabbage salad with raisins

Arroz cubana con huevo y tomate
Arròs a la cubana amb ou i tomaca
White rice with tomato sauce and hard boiled egg
Sepionet a la plancha con mahonesa / Delicias de merluza (inf)
Sepionet a la planxa amb maionesa / Delícies de lluç (inf)
Grilled cuttlefish with mayonnaise / Hake delights (prsch)
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 975,53 Prot (g): 33,85 Ca (mg): 226,22 Fe (mg): 6,45
Vit A (µg): 2,38 B12 (µg): 0,87 Hdc (g): 126,83 Lip (g): 36,9

Cena / Sopar / Dinner

Calabaza con patata al microondas / Carne blanca magra
Carabassa amb creïlla al microones / Carn blanca magra
Pumpkin and potato in the microwave made / Lean white meat

15

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

Fideua de pescado y marisco
Fideuada de peix i marisc
Fish and seafood "fideua"
Embutido (longaniza, chorizo, morcilla) con pisto
Embotit (llonganissa, xoriço, botifarra)
Spanish sausages with ratatouille
Fruta / Fruita / Fruit

Kcal: 942,56 Prot (g): 33,04 Ca (mg): 193,01 Fe (mg): 6,63
Vit A (µg): 0,89 B12 (µg): 0,94 Hdc (g): 99,62 Lip (g): 45,99

Cena / Sopar / Dinner

Zanahoria aliñada con guisantes / Huevo
Carlota adobada amb pèsols / Ou
Carrot dressed with peas / Egg

18

Lechuga, tomate, cebolla, maiz, pepino, remolacha
Encisam, tomaca, ceba, dacs, cogombre, remolatxa
Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, beetroot

Macarrones a la boloñesa

Macarrons a la bolonyesa

Macaroni a la bolognaise

Cabracho a la marinera

Escórpora a la marinera

Scorpionfish with seafood sauce

Fruta / Fruta / Fruta

Kcal: 827,75 Prot (g); 35,95 Ca (mg); 243,99 Fe (mg); 6 Vit A (µg); 1,14 B12 (µg); 1,51 Hdc (g); 120,96 Lip (g); 21,89

Cena / Sopar / Dinner

Cebolleta y pimiento rojo plancha / Huevo

Ceba tendra i pimentó roig planxa / Ou

Grilled onion tender and red pepper / Egg

19

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, pepino, manzana
Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, cogombre, poma
Lettuce, tomato, olives, asparagus, cucumber, apple

Arroz tres delicias con york, tortilla y gambitas

Arròs tres delícies amb pernil dolç, truita i gambetes

Chinese fried rice

Chuleta de pavo al ajillo con judías verdes

Xulla de tito a l'all amb bajoqueta

Turkey chop with garlic sauce and sautéed green beans

Fruta / Fruta / Fruta

Kcal: 949,32 Prot (g); 49,38 Ca (mg); 108,44 Fe (mg); 6,31 Vit A (µg); 0,51 B12 (µg); 2,25 Hdc (g); 111 Lip (g); 33,81

Cena / Sopar / Dinner

Ensalada de zanahoria rallada y remolacha / Pescado azul

Amanida de carlota ratllada i remolatxa / Peix blau

Grated carrot and beet salad / Bluefish

20

Lechuga, tomate, aceitunas, brotes de soja, piña
Encisam, tomaca, olives, brots de soja, pinya
Lettuce, tomato, olives, bean sprouts, pineapple

Ensalada cesar / Sopa de cocido (inf)

Amanida Cèsar / Sopa d'olla (inf)

Caesar salad / Meat and vegetable broth (prsch)

Tortilla de patatas y croquetas de la abuela

Truita de creïlles i croquetes de la iaia

Potato omelette and croquettes

Fruta / Fruta / Fruta

Kcal: 839,65 Prot (g); 27,98 Ca (mg); 212,94 Fe (mg); 5,77 Vit A (µg); 0,41 B12 (µg); 4,2 Hdc (g); 87,03 Lip (g); 43,36

Cena / Sopar / Dinner

Pimiento relleno de arroz / Carne de ave

Pimentó farcit d'arròs / Carn d'au

Stuffed pepper with rice / Poultry

21

Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, manzana
Encisam, tomaca, espàrrecs, poma, pimentó
Lettuce, tomatoes, asparagus, apple, pepper

Ensalada primavera con alubias / Crema de verduras y alubias, crujiente de jamón

Amanida primavera amb fesols / Crema de verdures i llegums amb cruixent de pernil

Spring salad with fava beans / Cream of vegetables and fava beans soup with fried ham

Entrecote de ternera a la pimienta con cintas vegetales

Entrecot de vedella al pebre amb cintes vegetals

Beef steak with pepper sauce and pasta

Fruta / Fruta / Fruit

Kcal: 714,43 Prot (g); 28,14 Ca (mg); 100,43 Fe (mg); 5,99 Vit A (µg); 0,44 B12 (µg); 1,14 Hdc (g); 87,58 Lip (g); 28,24

Cena / Sopar / Dinner

Sándwich vegetal con queso

Sandvitx vegetal amb formatge

Sandwich with vegetable and cheese

22

Gaspacho andaluz
Gaspaxo andalús
Gaspacho

Arroz a banda con ajoaceite

Arròs a banda amb all i oli

"A banda" style rice with garlic mayonnaise

Pizza Colevisa

Bacallà al forn amb saltejat de verdures

Colevisa pizza

Fruta / Fruta / Fruit

Kcal: 1007,48 Prot (g); 33,92 Ca (mg); 241,26 Fe (mg); 4,27 Vit A (µg); 1,02 B12 (µg); 0,06 Hdc (g); 153,28 Lip (g); 29,28

Cena / Sopar / Dinner

Calabacín relleno / Carne de conejo

Carabasseta farcida / Carn de conill

Stuffed zucchini / Rabbit

25

Gaspacho andaluz
Gaspaxo andalús
Gaspacho

Ensalada de espirales tropical / Espirales italiana (inf)

Amanida d'espirals tropical / Espirals italiana (inf)

Tropical pasta salad / Pasta with italian sauce (prsch)

Filete de lenguado enharinado casero con brócoli gratinado

Filet de llenguado enfarinat casolà amb bròquil gratinat

Battered sole with broccoli au gratin

Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 919 Prot (g); 37,98 Ca (mg); 487,42 Fe (mg); 4,51 Vit A (µg); 1,33 B12 (µg); 2,03 Hdc (g); 123,3 Lip (g); 30,8

Cena / Sopar / Dinner

Espárragos trigueros envueltos en jamón serrano / Carne de ave

Espàrrecs de marge embolicats en pernil / Carn d'au

asparagus wrapped with serrano ham / Poultry

26

Tomate ecológico y queso fresco valenciano
Tomaca ecològica i formatge fresc valencià
Organic tomato and valencian cheese

Ensaladilla rusa y huevos rellenos con atún

Ensalada russa i ous farcits amb tonyina

Russian salad and devilled eggs with tuna

Arroz al homo

Arròs al forn

Baked rice

Fruta / Fruta / Fruit

Kcal: 1158,78 Prot (g); 44,79 Ca (mg); 273,95 Fe (mg); 10,31 Vit A (µg); 1,18 B12 (µg); 2,45 Hdc (g); 130,02 Lip (g); 51,74

Cena / Sopar / Dinner

Crema de remolacha / Pescado blanco

Crema de remolatxa / Peix blanc

Cream of beetroot soup / Whitesoup

27

Lechuga, tomate, espárragos, brotes de soja, pasas
Encisam, tomaca, espàrrecs, brots de soja, panses
Lettuce, tomatoes, asparagus, soybean, raisins

Lentejas con verduras

Llentilles amb verdures

Lentil soup with vegetables

Costillas a la miel con patatas al horno

Costelles a la mel amb creïlles al forn

Ribs with honey sauce and baked potatoes

Lácteo / Lacti / Dairy product

Kcal: 1024,57 Prot (g); 42,15 Ca (mg); 298,95 Fe (mg); 9,33 Vit A (µg); 1,22 B12 (µg); 1,1 Hdc (g); 142,89 Lip (g); 31,45

Cena / Sopar / Dinner

Acelgas salteadas / Huevo

Bledes saltejades / Ou

Sauteed swiss chard / Egg

28

Gaspacho andaluz
Gaspaxo andalús
Gaspacho

Lasaña casera / Coquilletle boloñesa

Lasanya casolana / Coquilletle bolonyesa

Lasagne / Coquilletle a la bolognaise

Filete de lubina a la plancha con mazorca

Filet de llobarro a la planxa amb panotxa de dacs

Grilled seabass with corn

Fruta / Fruta / Fruit

Kcal: 837,12 Prot (g); 34,68 Ca (mg); 189,84 Fe (mg); 4,91 Vit A (µg); 1,24 B12 (µg); 1,6 Hdc (g); 123,16 Lip (g); 25,04

Cena / Sopar / Dinner

Judías verdes salteadas con jamón / Huevo

Bajoqueta saltejada amb pernil / Ou

Sautéed green beans with ham / Egg

29

Menú especial fin de curso
Menú especial de fi de curs
Last day school menu