



El pròxim 12 de novembre celebrarem el Dia Mundial de la FAO, fomentant el consum d'agricultura local.

Col·legi: El Armelar

Menú: Novembre - 2015 SAP BASAL

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, celiacs, 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. La informació d'al·lèrgens està disponible a la cuina i en la direcció del centre. Es servirà pà Integral 1 dia per setmana

Información acceso web
armelar
1_armelar

LUNES/ DILLUNS/ MONDAY

MARTES/ DIMARTS/ TUESDAY

MIÉRCOLES/ DIMECRES/ WEDNESDAY

JUEVES/ DIJOUS/ THURSDAY

VIERNES/ DIVENDRES/ FRIDAY

<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria Encisam, tomaca, olives, espàrracs, carlota Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot</p> <p>Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate) Macarrons integrals amb xampinyó, bacon i tomaca Wheat pasta with mushrooms, bacon and tomato</p> <p>Perca a la planxa Guisantes y maíz rehogado Perca a la planxa Pésols i dacsas ofegats Grilled perch Sauteed peas and corn</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 795,48 Prot(g): 28,83 Ca(mg): 128,62 Fe(mg): 6,66 V itA(mcg): 0,69 B12(mcg): 0,00 Hdc(g): 87,93 Líp(g): 36,26</p> <p>Sopar: Acelgas salteadas/Carne de ave Bledes saltejades/Carn d'au Sauteed chard/Poultry</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha Encisam, tomaca, ceba, dacsas, cogombre, remolatxa Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, beetroot</p> <p>Arroz del senyoret (sepia, gambas, calamar) Arròs del senyoret Fish rice</p> <p>Huevos rotos con patatas y jamón serrano Ous trencats amb creïlles i pernil Scrambled eggs with potatoes and ham</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 825,69 Prot(g): 26,29 Ca(mg): 112,74 Fe(mg): 5,06 V itA(mcg): 0,33 B12(mcg): 1,58 Hdc(g): 92,80 Líp(g): 38,84</p> <p>Sopar: Berenjena gratinada al horno/Pescado blanco Alberginia gratinada al forn/Peix blanc Eggplant au gratin/Whitefish</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, maíz, pepino, pimiento, rábano, queso Encisam, dacsas, cogombre, pimentó, rave, formatge Lettuce, corn, cucumber, pepper, radish, cheese</p> <p>Sopa minestrone (acelga, cebolla, nabo, puerro, zanahoria, pasta) Sopa minestrone Vegetable soup</p> <p>Pollo al horno Patatas Pollastre al forn Creïlles fregides Baked chicken Potatoes</p> <p>Lácteo/Lacti/Milky</p> <p>KCal: 534,30 Prot(g): 33,33 Ca(mg): 326,27 Fe(mg): 3,47 V itA(mcg): 0,98 B12(mcg): 11,20 Hdc(g): 46,18 Líp(g): 23,33</p> <p>Sopar: Verduras salteadas con arroz/Huevo Verdures saltejades amb arròs/Ou Sautéed vegetables with rice/Egg</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, rábano, zanahoria, piña Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya Lettuce, tomato, olives, radishes, carrots, pineapple</p> <p>Lentejas con zanahoria, cebolla, judía verde, patata Lentilles amb verdures Lentils with vegetables</p> <p>Escalope de lomo Pisto (pimiento, tomate, cebolla) Escalopa de llom Samfaina Loín escalope Ratatouille</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 665,92 Prot(g): 33,23 Ca(mg): 161,77 Fe(mg): 8,98 V itA(mcg): 1,15 B12(mcg): 1,70 Hdc(g): 78,37 Líp(g): 34,27</p> <p>Sopar: Crema de calabacín/Carne blanca magra Crema de carabasseta/Carn blanca magra Cream of zucchini soup/Lean white meat</p>	<p>6</p> <p>Frutos secos Fruits secs Dried fruits</p> <p>Anillas de calamar andaluza con mayonesa Ensalada Anelles de calamar andaluza amb maionesa Amanida Squid rings with mayonnaise Salad</p> <p>Arroz rossejat (carne de cerdo, garbanzos,chorizo) Arròs rossejat Rice rossejat</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 882,28 Prot(g): 30,39 Ca(mg): 156,41 Fe(mg): 5,33 V itA(mcg): 0,75 B12(mcg): 0,70 Hdc(g): 99,34 Líp(g): 40,47</p> <p>Sopar: Panini de verduras, queso y fiambre/ Panini de verdures, formatge i companatge/ Vegetable, cheese and cold cuts panini/</p>
---	--	--	--	--

<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, col, maíz, remolacha, pasas, atún Encisam, tomaca, col, dacsas, remolatxa, panses, tonyina Lettuce, tomatoes, cabbage, corn, beets, raisins, tuna</p> <p>Crema de puerros y zanahoria Tostones integrales Crema de carlota i porro Tostons integrals Cream of leek and carrot Croutons</p> <p>Solomillo de cerdo al horno Arroz pilaf Rellomello de porc al forn Arròs pilaf Grilled sirloin Rice pilaf</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 696,16 Prot(g): 24,89 Ca(mg): 123,95 Fe(mg): 4,83 V itA(mcg): 2,38 B12(mcg): 2,60 Hdc(g): 81,76 Líp(g): 29,94</p> <p>Sopar: Hervido de acelgas/Pescado azul Bullit de bledes/Peix blau Swiss chard stew/Bluefish</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, pepino, manzana Encisam, tomaca, olives, espàrracs, cogombre, poma Lettuce, tomato, olives, asparagus, cucumber, apple</p> <p>Lasaña (magro, cebolla, zanahoria, tomate, leche, harina, queso) Lasagna (magre, ceba, carlota, tomaca, llet, farina, formatge) Laquets a la italiana Lasagne (lean, onion, carrot, tomato, milk, flour, cheese) Bows to Italy</p> <p>Ventresca de merluza a la andaluza Pimiento Lluç a la andaluza Pimentó torrat Andalusian hake Roasted pepper</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 954,78 Prot(g): 37,56 Ca(mg): 262,17 Fe(mg): 5,75 V itA(mcg): 1,60 B12(mcg): 1,60 Hdc(g): 126,36 Líp(g): 33,44</p> <p>Sopar: Cebolleta y pimiento rojo plancha/Carne blanca magra (conejo) Ceba tendra i pimentó roig plantxa/Carn blanca magra (conill) Grilled onion tender and red pepper/Lean white meat (rabbit)</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana Encisam, tomaca, dacsas, poma, pimentó Lettuce, tomato, corn, apple, pepper</p> <p>Alubias con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) Fesols amb verdures Beans with vegetables</p> <p>Pechuga de pollo a la crema (cebolla, mantequilla, leche) Patatas parisinas Pit de pollastre a la crema Creïlles fregides Wing chicken breast cream Potatoes</p> <p>Lácteo/Lacti/Milky</p> <p>KCal: 730,99 Prot(g): 39,74 Ca(mg): 343,61 Fe(mg): 8,31 V itA(mcg): 1,12 B12(mcg): 9,30 Hdc(g): 82,78 Líp(g): 26,08</p> <p>Sopar: Crema de berenjena y queso crema/Pescado blanco Crema d'aberginia i formatge d'untar/Peix blanc Cream of eggplant and cheese spread/Whitefish</p>	<p>12</p> <p>Tomate ecológico y queso servilleta valenciano Tomaca ecològica i formatge tovalló valencià Organic tomato and cheese napkin Valencia</p> <p>Arroz de otoño ecológico de calabaza y setas de cardo Arròs de la tardor ecològic Autumn rice</p> <p>Tortilla ecológica de patata y cebolla Truita ecològica de creïlla i ceba Spanish omelette</p> <p>Mandarina clemenules /Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 734,89 Prot(g): 26,21 Ca(mg): 275,49 Fe(mg): 4,54 V itA(mcg): 0,52 B12(mcg): 1,28 Hdc(g): 100,97 Líp(g): 25,13</p> <p>Sopar: Saqüets de repollo con carne roja y verduras/ Saqüets de verdures amb carn roja i verdures/ Bags of red cabbage with meat and vegetables/</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo Encisam, tomaca, olives, cogombre, palets de cranc Lettuce, tomato, olives, cucumber, crab sticks</p> <p>Sopa cocido (ternera, cerdo, ave, verduras) con fideos Sopa d'olla amb fideus Cooked soup with noodles</p> <p>Albóndigas de cerdo ibérico (cebolla, zanahoria, tomate, champiñón) y patatas Mandonguilles de carn amb xampinyó Meatballs with mushrooms</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 742,35 Prot(g): 24,02 Ca(mg): 92,78 Fe(mg): 3,52 V itA(mcg): 2,12 B12(mcg): 0,38 Hdc(g): 59,42 Líp(g): 45,48</p> <p>Sopar: Tortilla de bacalao / Truita de bacallà/ Codfish omelette/</p>
---	---	--	--	---

<p>16 Lechuga, tomate, pimiento, zanahoria, queso valenciano Encisam, tomaca, pimentó, carlota, formatge valencià Lettuce, tomatoes, peppers, carrots, valencian cheese</p> <hr/> <p>Arroz a la cubana (tomate, huevo) Arròs a la cubana Cuba style rice</p> <hr/> <p>Bacalao a la andaluza Zanahoria dúo Abadejo a la andaluza Carlota duo Andalusian codfish Duo carrot</p> <hr/> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <hr/> <p>KCal: 722,70 Prot(g): 35,01 Ca(mg): 213,15 Fe(mg): 5,07 V itA(mcg): 2,38 B12(mcg): 3,62 HdC(g): 94,81 Líp(g): 22,55</p> <hr/> <p>Sopar: Crema de nabo y patata/Carne blanca magra Crema de nap i creilla/Carn blanca magra Cream of turnip and potato soup/Lean white meat</p>	<p>17 Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas Encisam, dacsà, cogombre, carlota, panses Lettuce, corn, cucumber, carrot, raisins</p> <hr/> <p>Garbanzos con espinacas Cigrons amb espinacs Chickpeas with spinach</p> <hr/> <p>Hamburguesa completa (pan, tomate, queso, ketchup) Patatas Hamburguesa completa Creïlles fregides Full hamburger Potatoes</p> <hr/> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <hr/> <p>KCal: 961,42 Prot(g): 41,06 Ca(mg): 262,53 Fe(mg): 10,07 V itA(mcg): 1,10 B12(mcg): 2,41 HdC(g): 124,96 Líp(g): 32,50</p> <hr/> <p>Sopar: Sopa de pasta y verdura/Huevo Sopa de pasta i verdura/Ou Pasta and vegetable soup/Egg</p>	<p>18 Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria Encisam, tomaca, olives, dacsà, carlota Lettuce, tomato, olives, corn, carrot</p> <hr/> <p>Espaguetis a la crema (champiñón, nata, queso) Espaguetis a la crema Pasta with cream sauce</p> <hr/> <p>Solomillo de atún a la vizcaína Rellomello de tonyina a la biscaïna Vizcaina style tuna</p> <hr/> <p>Lácteo/Lacti/Milky</p> <hr/> <p>KCal: 794,04 Prot(g): 42,34 Ca(mg): 290,27 Fe(mg): 4,64 V itA(mcg): 1,06 B12(mcg): 5,24 HdC(g): 70,41 Líp(g): 37,40</p> <hr/> <p>Sopar: Zanahoria aliñada con guisantes/Carne roja magra Carlota adobada amb pèsols/Carn roja magra Carrot dressed with peas/Lean red meat</p>	<p>19 Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, pasas Encisam, tomaca, espàrrecs, pimentó, panses Lettuce, tomatoes, asparagus, peppers, raisins</p> <hr/> <p>Guisado de sepia, mussola, patata, cebolla, zanahoria, tomate, guisante Guisat de sepia i mussola Cuttlefish stew and season</p> <hr/> <p>Pizza de champiñón, jamón york y queso Flamenquín casero york y queso Pizza de xampinyó, permil dolç i formatge Flamenquet de permil dolç i formatge Pizza with mushrooms, ham and cheese Flamenquín ham and cheese</p> <hr/> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <hr/> <p>KCal: 964,02 Prot(g): 41,93 Ca(mg): 491,29 Fe(mg): 5,28 V itA(mcg): 2,08 B12(mcg): 0,69 HdC(g): 109,13 Líp(g): 39,48</p> <hr/> <p>Sopar: Judías verdes salt. con jamón/Pescado blanco Bajoqueta saltejada amb pernil/Peix blanc Sautéed green beans with ham/Whitefish</p>	<p>20 Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, palitos Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsà, palets de crai Lettuce, tomato, olives, onion, corn, crab sticks</p> <hr/> <p>Arroz con acelgas (alubias) Arròs amb bledes Rice with swiss chard</p> <hr/> <p>Embutido valenciano con tomate Embotit valencià amb tomaca Sausage with tomato</p> <hr/> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <hr/> <p>KCal: 816,74 Prot(g): 27,86 Ca(mg): 144,27 Fe(mg): 8,80 itA(mcg): 0,22 B12(mcg): 0,95 HdC(g): 72,90 Líp(g): 46,1</p> <hr/> <p>Sopar: Ensalada completa/Carne de ave Amanida completa/Carn d au Full salad/Poultry</p>
<p>23 Tomate y queso fresco Tomaca i formatge fresc Tomato and cheese</p> <hr/> <p>Huevos rellenos con atún Ens. Rusa (atún, huevo, patata, guisante, zanahoria, mayonesa) Ous farcits Ensalada russa Deviled eggs Russian salad</p> <hr/> <p>Fideua (fideos, sepia, calamar, gambas) Fideuà Fideua</p> <hr/> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <hr/> <p>KCal: 930,52 Prot(g): 46,56 Ca(mg): 345,53 Fe(mg): 7,38 V itA(mcg): 1,26 B12(mcg): 3,97 HdC(g): 81,33 Líp(g): 46,47</p> <hr/> <p>Sopar: Tomate relleno /Carne magra de cerdo Tomaca farcida/Carn magra de porc Stuffed tomato/Lean pork</p>	<p>24 Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, queso Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsà, formatge Lettuce, tomato, olives, onion, corn, cheese</p> <hr/> <p>Crema de verduras y legumbres, tostones int. Menestra de verduras Crema de verdures i llegums Minestra de verdures Mashed vegetables and legumes Stew verdures</p> <hr/> <p>Filete de ternera con patatas Goulash de ternera con champiñón y zanahoria Filet de vedella a la planxa amb creïlles Goulash de vedella Fillet of beef with potatoes Beef stew</p> <hr/> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <hr/> <p>KCal: 1062,66 Prot(g): 49,59 Ca(mg): 305,83 Fe(mg): 12,34 VitA(mcg): 3,14 B12(mcg): 1,68 HdC(g): 93,79 Líp(g): 51,38</p> <hr/> <p>Sopar: /Pizza de verduras y queso /Pizza de verdures i formatge /Pizza with vegetables and cheese</p>	<p>25 Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, pasas, palitos Encisam, tomaca, olives, panses, cogombre, palets de cranc Lettuce, tomato, olives, raisins, cucumber, crab sticks</p> <hr/> <p>Sopa cocido (ternera, cerdo, ave, verduras) con fideos Sopa d olla amb fideus Cooked soup with noodles</p> <hr/> <p>Chuleta de pavo al ajillo con champiñones Xulla de titot amb alls amb xampinyons Turkey cutlet with garlic mushrooms</p> <hr/> <p>Lácteo/Lacti/Milky</p> <hr/> <p>KCal: 712,69 Prot(g): 40,48 Ca(mg): 213,92 Fe(mg): 4,45 V itA(mcg): 0,74 B12(mcg): 2,32 HdC(g): 41,71 Líp(g): 41,44</p> <hr/> <p>Sopar: Ensalada de col china/Pescado blanco Amanida de col xinesa/Peix blanc Chinese coleslaw/Whitefish</p>	<p>26 Jornada Gastronómica Jornada Gastronòmica Gastronomic Day</p> <hr/> <p>Sopa cocido (ternera, cerdo, ave, verduras) con fideos Sopa d olla amb fideus Cooked soup with noodles</p> <hr/> <p>Chuleta de pavo al ajillo con champiñones Xulla de titot amb alls amb xampinyons Turkey cutlet with garlic mushrooms</p> <hr/> <p>Lácteo/Lacti/Milky</p> <hr/> <p>KCal: 0,00 Prot(g): 0,00 Ca(mg): 0,00 Fe(mg): 0,00 Vit A(mcg): 0,00 B12(mcg): 0,00 HdC(g): 0,00 Líp(g): 0,00</p> <hr/> <p>Sopar: Crema de puerros/Carne de ave Crema de porro/Carn d au Cream of leek soup/Poultry</p>	<p>27 Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, manzana Encisam, tomaca, espàrrecs, poma, pimentó Lettuce, tomatoes, asparagus, apple, pepper</p> <hr/> <p>Paella Valenciana (arroz, pollo, j. verdes, garrofón) Paella Valenciana Paella</p> <hr/> <p>Filete de bertorella plancha Alcachofas rehogadas Bertorella a la planxa Carxofes ofegades Grilled fish Sautéed artichokes</p> <hr/> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <hr/> <p>KCal: 806,96 Prot(g): 49,37 Ca(mg): 209,89 Fe(mg): 4,64 itA(mcg): 0,37 B12(mcg): 3,97 HdC(g): 87,87 Líp(g): 28,5</p> <hr/> <p>Sopar: /Sándwich vegetal con queso /Sandvitx vegetal amb formatge /Sandwich with vegetable and cheese</p>
<p>30 Lechuga, tomate, maíz, pimiento, zanahoria, queso Encisam, tomaca, dacsà, pimentó, carlota, formatge Lettuce, tomato, corn, peppers, carrots, cheese</p> <hr/> <p>Lentejas con zanahoria, cebolla, j. verde, patata y arroz Llenties amb verdures i arròs Lentils with vegetables and rice</p> <hr/> <p>Carrillada a la española Patatas Galtes de porc espanyola Creïlles fregides Chaps to Spanish Potatoes</p> <hr/> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <hr/> <p>KCal: 756,60 Prot(g): 37,26 Ca(mg): 192,73 Fe(mg): 7,41 V itA(mcg): 2,46 B12(mcg): 2,54 HdC(g): 92,36 Líp(g): 26,41</p> <hr/> <p>Sopar: Berenjena gratinada al horno/Carne blanca magra Albergínia gratinada al forn/Carn blanca magra Eggplant au gratin/Lean white meat</p>				