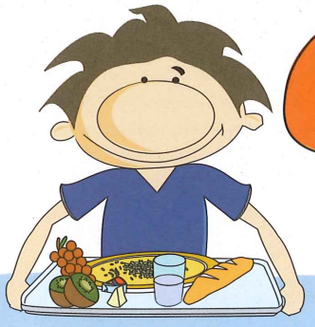
COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, S.L.U.

www.colevisa.com

Información acceso web
armelar
1_armelar



No et recompenses amb menjars poc saludables, recompensa't amb activitats divertides i saludables.

Col·legi: El Armelar

Menú: Gener - 2016 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, 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.
La informació d'al.lèrgens està disponible a la cuina i en la direcció del centre
Es servirà pà integral 1 día per setmana

LUNES/ **DILLUNS/** ***MONDAY***	MARTES/ **DIMARTS/** ***TUESDAY***	MIÉRCOLES/ **DIMECRES/** ***WEDNESDAY***	JUEVES/ **DIJOUS/** ***THURSDAY***	VIERNES/ **DIVENDRES/** ***FRIDAY***
				1 Festivo **Festiu** Festive // 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 Sopar: / / /
4 Festivo **Festiu** Festive // 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 Sopar: / / /	**5** Festivo **Festiu** Festive // 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 Sopar: / / /	**6** Festivo **Festiu** Festive // 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 Sopar: / / /	**7** Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria **Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota** Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot Macarrones a la carbonara (bacon, champiñón, nata) **Macarrones a la carbonara (bacon, xampinyó, nata)** Macaroni carbonara (bacon, mushrooms, cream) Rodaja de Merluza con guisantes y maíz rehogado **Rodanxa de Lluç amb pésols i dacsa ofegats** Hake slice with sauteed peas and corn Fruta/Fruita/Fruit KCal: 762,09 Prot(g): 27,21 Ca(mg): 155,18 Fe(mg): 4,25 V itA(mcg): 0,58 B12(mcg): 0,70 HdC(g): 91,20 Líp(g): 33,78 Sopar: Judías verdes salt. con jamón/Carne blanca magra **Bajoqueta saltejada amb pernil/Carn blanca magra** Sautéed green beans with ham/Lean white meat	**8** Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha **Encisam, tomaca, ceba, dacsa, cogombre, remolatxa** Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, beetroot Arroz con acelgas (alubias) **Arròs amb bledes (fesols)** Rice with chard (beans) Chuleta de pavo al ajillo con patatas **Xulla de titot a l'all amb creïlles** Turkey cutlet with garlic and potatoes Fruta/Fruita/Fruit KCal: 957,97 Prot(g): 45,25 Ca(mg): 151,19 Fe(mg): 8,00 V itA(mcg): 0,21 B12(mcg): 1,76 HdC(g): 119,30 Líp(g): 32,3 Sopar: Hervido Valenciano/Pescado azul **Bullit Valencià/Peix blau** Boiled vegetables/Bluefish

11
Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, remolacha
Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsa, remolatxa
Lettuce, tomato, olives, onion, corn, beet

Fideuà (fideos, sepia, calamar, gambas)
Fideuà (fideus, sépia, calamar, gambes)
Fideua (noodles, cuttlefish, squid, shrimp)

Embutido valenciano con pisto (pimiento, tomate, cebolla)
Embotit valencià amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba)
Sausage with ratatouille (pepper, tomato, onion)

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 980,08 Prot(g): 38,10 Ca(mg): 178,18 Fe(mg): 9,13 V
itA(mcg): 0,46 B12(mcg): 1,09 HdC(g): 94,09 Líp(g): 49,99

Sopar:
Verduras salteadas con arroz/Carne de ave
Verdures saltejades amb arròs/Carn d au
Sautéed vegetables with rice/Poultry

12
Lechuga, maíz, pepino, pimiento, rábano, queso
Encisam, dacsa, cogombre, pimentó, rave, formatge
Lettuce, corn, cucumber, pepper, radish, cheese

Lentejas con zanahoria, cebolla, judía verde, patata
Llentilles amb carlota, ceba, bajoqueta, creïlla
Lentils with carrots, onions, green beans, potato

Tortilla de patata con jamón serrano
Truita de creïlla amb pernil
Spanish omelette with ham

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 847,42 Prot(g): 39,59 Ca(mg): 244,63 Fe(mg): 10,53 V
itA(mcg): 1,51 B12(mcg): 1,64 HdC(g): 96,94 Líp(g): 33,58

Sopar:
Crema de zanahoria/Pizza de verduras y queso
Crema de carlota/Pizza de verdures i formatge
Carrot cream/Pizza with vegetables and cheese

13
Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, pepino, manzana
Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, cogombre, poma
Lettuce, tomato, olives, asparagus, cucumber, apple

Sopa de estrellitas
Sopa d'estreletes
Pasta Soup

Pollo en su jugo con manzana y patatas panadera
Pollastre al seu suc amb poma i creïlles fornera
Roast chicken with apple and baked potatoes

Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 832,85 Prot(g): 39,76 Ca(mg): 241,81 Fe(mg): 4,66 V
itA(mcg): 0,75 B12(mcg): 5,26 HdC(g): 76,65 Líp(g): 40,41

Sopar:
Menestra salteada/Pescado blanco
Minestra saltejada/Peix blanc
Sautéed mixed vegetable soup/Whitefish

14
Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria
Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota
Lettuce, tomato, onion, cucumber, beet, carrot

Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)
Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)
Baked rice (garbanzo, ribs, potato, tomato, black pudding)

Cazón bienmesabe con judías verdes rehogadas
Caçó 'bienmesabe' amb bajoquetes ofegades
Bienmesabe dogfish with sauteed green beans

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 879,82 Prot(g): 30,38 Ca(mg): 175,00 Fe(mg): 8,24 Vi
tA(mcg): 1,05 B12(mcg): 3,00 HdC(g): 109,08 Líp(g): 34,94

Sopar:
Hervido de acelgas /Carne blanca magra (conejo)
Bullit de bledes/Carn blanca magra (conill)
Swiss chard stew/Lean white meat (rabbit)

15
Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, palitos
Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsa, palets de crai
Lettuce, tomato, olives, onion, corn, crab sticks

Crema de verduras mediterránea (puerro, cebolla, calabaza) con tostones integrale
Crema de porros, ceba i carabassa amb tostons integ
Mediterranean cream vegetables (leek, onion, pumpkin) with wholemeal bread

Goulash de ternera con champiñón y zanahoria con lacito
Goulash de vedella amb xampinyons i carlota amb lla
Goulash of veal with mushroom and carrot with paste

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 794,66 Prot(g): 28,13 Ca(mg): 150,77 Fe(mg): 6,34
itA(mcg): 0,62 B12(mcg): 0,80 HdC(g): 99,68 Líp(g): 29,2

Sopar:
Berenjena rebozada/Pescado azul
Albergínies arrebossades/Peix blau
Breaded eggplant/Bluefish

18
Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña
Encisam, tomaca, olives, remolatxa, pinya
Lettuce, tomato, olives, beets, pineapple

Espaguetis a la boloñesa (cerdo, ternera, cebolla, tomate, queso)
Espaguetis a la bolonyesa (porc, vedella, ceba, tomaca, formatge)
Spaghetti Bolognese (pork, beef, onion, tomato, cheese)

Colitas de rape con patatas y guisantes
Colitas de rap amb creïlles i pésols
Monkfish tails with peas and potatoes

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 796,32 Prot(g): 33,65 Ca(mg): 201,71 Fe(mg): 6,89 Vi
tA(mcg): 1,26 B12(mcg): 0,54 HdC(g): 102,48 Líp(g): 27,79

Sopar:
Crema de puerros/Huevo
Crema de porro/Ou
Cream of leek soup/Egg

19
Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, queso
Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsa, formatge
Lettuce, tomato, olives, onion, corn, cheese

Fabada vegetal (zanahoria, cebolla, pimiento)
Fabada vegetal (carlota, ceba, pimentó)
Vegetable stew (carrot, onion, pepper)

Solomillo de cerdo al horno con arroz pilaf
Rellomello de porc al forn amb arròs pilaf
Grilled sirloin with rice pilaf

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 872,03 Prot(g): 40,90 Ca(mg): 249,42 Fe(mg): 8,17 Vi
tA(mcg): 1,92 B12(mcg): 3,14 HdC(g): 103,57 Líp(g): 32,65

Sopar:
Sopa de pasta y verdura/Pescado blanco
Sopa de pasta i verdura/Peix blanc
Pasta and vegetable soup/Whitefish

20
Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, manzana
Encisam, tomaca, ceba, dacsa, cogombre, poma
Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, apple

Estofado de magro con verduras y patatas
Estofat de carn magra amb verdures i patates
Beef stew with vegetables and potatoes

Pizza de champiñón, jamón york y queso
Pizza de xampinyó, pernil dolç i formatge
Pizza with mushrooms, ham and cheese

Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 862,22 Prot(g): 45,99 Ca(mg): 420,74 Fe(mg): 4,71 V
itA(mcg): 1,50 B12(mcg): 2,90 HdC(g): 79,23 Líp(g): 39,61

Sopar:
Alcachofas salteadas/Carne roja magra
Carxofes saltejades/Carn roja magra
Sautéed artichokes/Lean red meat

21
Frutos secos
Fruits secs
Dried fruits

Arroz a la cubana (tomate, huevo)
Arròs a la cubana (tomaca, ou)
Rice with tomato and egg

Calamares a la andaluza con ensalada (aceitunas, lechuga, tomate)
Calamars a l'andalusa amb amanida (olives, encisam, tomaca)
Squids Andaluza style with salad (olives, lettuce, tomato)

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 867,84 Prot(g): 32,70 Ca(mg): 207,13 Fe(mg): 6,16 V
itA(mcg): 0,46 B12(mcg): 0,90 HdC(g): 94,71 Líp(g): 39,98

Sopar:
Espinacas con pasas y piñones/Pescado azul
Espinacs saltejats amb panses i pinyons/Peix blau
Spinach with raisins and pine nuts/Bluefish

22
Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana
Encisam, tomaca, dacsa, cogombre, remolatxa, pom
Lettuce, tomato, corn, cucumber, beetroot, apple

Sopa de pescado con gambitas (pasta, rape, verduras)
Sopa de peix amb clòtxines (pasta, rap, verdures)
Fish soup with prawns (pasta, monkfish, vegetables)

Pechuga pollo a la crema (cebolla, mantequilla, leche) con champiñón y patatas
Pit de pollastre a la crema amb xampinyó ofegat i creïlles
Wing chicken breast cream with braised mushroom and pota

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 752,33 Prot(g): 39,07 Ca(mg): 171,26 Fe(mg): 6,11
itA(mcg): 0,37 B12(mcg): 9,26 HdC(g): 97,98 Líp(g): 23,3

Sopar:
Verduras salteadas con pasta/Carne blanca magra
Verdures saltejades amb pasta/Carn blanca magra
Sautéed vegetables with pasta/Lean white meat

25
Lechuga, tomate, espárragos, maíz, remolacha
Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsa, remolatxa
Lettuce, tomato, asparagus, corn, beet

Canelones gratinados (cerdo, tomate, harina, mantequilla, leche, queso)
Canelons gratinats (porc, tomaca, farina, mantega, llet, formatge)
Cannelloni au gratin (pork, tomato, flour, butter, milk, cheese)

Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)
Abadejo a la biscaïna (ceba, tomaca, pimentó)
Vizcaina style codfish (onion, tomato, pepper)

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 701,34 Prot(g): 36,53 Ca(mg): 282,62 Fe(mg): 4,14 V
itA(mcg): 0,92 B12(mcg): 2,97 HdC(g): 70,96 Líp(g): 30,53

Sopar:
Habas rehogadas con ajos tiernos /Carne de ave
Faves saltejades amb alls tendres/Carn d au
Broad beans sautéed with tender garlic/Poultry

26
Tomate natural con queso servilleta valenciano
Tomaca natural i formatge tovalló valencià
Tomato and cheese napkin Valencia

Huevos rellenos con atún Ensaladilla rusa (atún, huevo, patata, guisante, zanahoria, mayonesa)
Ous farcits Ensalada russa (tonyina, ou, creïlla, pésol, carlota, maionesa)
Deviled eggs Russian salad (tuna, egg, potato, peas, carrot, mayonnaise)

Paella valenciana (arroz, pollo, judía verde, garrofón)
Paella valenciana (arròs, pollastre, bajoqueta, garrofón)
Valencian paella (rice, chicken, green beans, broad beans)

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 947,73 Prot(g): 43,67 Ca(mg): 321,61 Fe(mg): 6,21 V
itA(mcg): 1,03 B12(mcg): 5,30 HdC(g): 91,15 Líp(g): 45,22

Sopar:
Calabaza y patata al microondas/Sándwich vegetal con queso
Carabassa i creilla al microones/Sandvitx vegetal amb formatge
Pumpkin and potato in the microwawe made/Sandwich with vegetable and cheese

27
Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria
Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota
Lettuce, tomato, olives, corn, carrot

Crema de calabacín, guisantes y zanahoria con tostones integrales
Crema de carabasseta, pésols i carlota amb tostons integrals
Cream of zucchini, peas and carrots with wholemeal bread

Escalopines de lomo (casero) con patatas bravas
Escalopets de llom (casolà) amb creïlles braves
Scallops back (home) with spicy potatoes

Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 820,83 Prot(g): 31,92 Ca(mg): 285,01 Fe(mg): 6,65 V
itA(mcg): 2,16 B12(mcg): 2,56 HdC(g): 77,11 Líp(g): 54,58

Sopar:
Sopa de pasta y verdura/Carne roja magra
Sopa de pasta i verdura/Carn roja magra
Pasta and vegetable soup/Lean red meat

28
Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, sardinillas
Encisam, tomaca, ceba, dacsa, cogombre, sardines
Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, sardines

Garbanzos con espinacas
Cigrons amb espinacs
Chickpeas with spinach

Hamburguesa completa (pan, tomate, queso, ketchup) Patatas chips
Hamburguesa completa (pan, tomaca, formatge, quetxup) Creïlles Chips
Full hamburger (bread, tomato, cheese, ketchup) Chips

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 1057,04 Prot(g): 58,70 Ca(mg): 293,09 Fe(mg): 14,71 V
itA(mcg): 0,75 B12(mcg): 5,21 HdC(g): 134,32 Líp(g): 36,82

Sopar:
Crema de zanahoria/Pescado blanco
Crema de carlota/Peix blanc
Carrot cream/Whitefish

29
Ensalada de mijo, pepino, tomate, cebolla y aceite de oliv
Ensalada de mill, cogombre, tomaca, ceba i oli d'oli
Millet salad, cucumber, tomato, onion and olive oil

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

Pollo al ajillo con bastoncitos verduras en tempura
Pollastre amb all amb bastonets verdures en tempu
Chicken with garlic with tempura vegetables sticks

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 843,51 Prot(g): 36,30 Ca(mg): 103,16 Fe(mg): 3,99
tA(mcg): 0,78 B12(mcg): 10,64 HdC(g): 102,01 Líp(g): 31,

Sopar:
Berenjena gratinada al horno/Huevo
Albergínia gratinada al forn/Ou
Eggplant au gratin/Egg