



L'aigua és un dels nutrients
més descuidats de la teua dieta,
però és un dels més vitals,
no t'oblides.

Información acceso web
armelar
1_armelar

LUNES/ DILLUNS/ MONDAY

| | |
|----------|---|
| 1 | Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot |
| 2 | Macarrones a la aragonesa (chorizo, tomate, queso)/ Macarrons a la aragonesa (xorió, tomaca, formatge) / |
| | Macaroni to the Aragonese (sausage, tomato, cheese)/ |
| | Ventresca de merluza con judías verdes rehogadas/ Ventresca de lluç amb bajoquetes ofegades/ Baked hake with sauteed green beans/ |
| | Fruta/Fruta/Fruit |

KCal: 843,88 Prot(g): 33,96 Ca(mg): 305,58 Fe(mg): 5,40 V itA(mcg): 1,21 B12(mcg): 0,87 HdC(g): 92,71 Líp(g): 37,30

Sopar:
Crema de puerros/Carne de ave
Crema de porro/Carn d au
Cream of leek soup/Poultry

MARTES/ DIMARTS/ TUESDAY

| | |
|----------|--|
| 2 | Frutos secos Fruits secs Dried fruits |
| 3 | Anillas de calamar andaluza con ensalada (aceitunas, lechuga, tomate)/ Anelles de calamar andalusa amb amanida (olives, encisam, tomaca) / |
| | Squid rings with salad (olives, lettuce, tomato)/ |
| | Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)/ Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra) / |
| | Baked rice (garbanzo, ribs, potato, tomato, black pudding)/ |

KCal: 962,36 Prot(g): 34,34 Ca(mg): 188,75 Fe(mg): 8,36 V itA(mcg): 0,26 B12(mcg): 0,15 HdC(g): 116,50 Líp(g): 40,46

Sopar:
Brócoli al vapor/Carne roja magra
Bròquil al vapor/Carn roja magra
Steamed broccoli/Lean red meat

MIERCOLES/ DIMECRES/ WEDNESDAY

| | |
|----------|--|
| 3 | Lechuga, tomate, aceitunas, rábano, zanahoria, piña Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya Lettuce, tomato, olives, radishes, carrots, pineapple |
| 4 | Sopa cocido (ternera, cerdo, ave, verduras) con fideos/ Sopa d'olla (vedella, porc, au, verdures) amb fideus/ Cooked soup (beef, pork, poultry, vegetables) with noodles/ |
| | Pollo en salsa peitoria (cebolla, huevo, almendra, harina de maíz)/ Pollastre en salsa escaldums (ceba, ou, ametlla, farina de dacsa) / |
| | Chicken fricassee sauce (onion, egg, almonds, cornmeal)/ |
| | Lácteo/Lacti/Milky |

KCal: 777,43 Prot(g): 45,64 Ca(mg): 270,85 Fe(mg): 6,11 V itA(mcg): 1,67 B12(mcg): 4,24 HdC(g): 45,43 Líp(g): 44,39

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

JUEVES/ DIJOUS/ THURSDAY

| | |
|----------|---|
| 4 | Lechuga, maíz, pepino, pimiento, rábano, queso Encisam, dacsa, cogambre, pimentó, rave, formatge Lettuce, corn, cucumber, pepper, radish, cheese |
| 5 | Lentejas con zanahoria, cebolla, judía verde, patata/ Llentilles amb carlota, ceba, bajoqueta, creïlla/ Lentils with carrots, onions, green beans, potato/ |
| | Tortilla de patata con croqueta de la abuela/ Truita de creïlla amb croqueta de la iaia/ Spanish omelette with grandma croquette/ |
| | Fruta/Fruta/Fruit |
| | Fruta/Fruta/Fruit |

KCal: 779,74 Prot(g): 34,60 Ca(mg): 240,87 Fe(mg): 9,59 V itA(mcg): 1,51 B12(mcg): 0,89 HdC(g): 101,28 Líp(g): 26,22

Sopar:
Acelgas salteadas/Carne blanca magra
Bledes saltejades/Carn blanca magra
Sautéed chard/Lean white meat

VIERNES/ DIVENDRES/ FRIDAY

| | |
|----------|--|
| 5 | Lechuga, tomate, col, maíz, remolacha, pasas, atún Encisam, tomaca, col, dacsa, remolatxa, panxes, tonyina Lettuce, tomatoes, cabbage, corn, beets, raisins, tuna |
| | Arroz de otoño de calabaza y setas de cardo/ Arròs de tardor de carabassa i bolets de card/ Autumn rice of pumpkin and oyster mushrooms/ |
| | Chuleta de pavo a la plancha con pisto (pimiento, tomate, cebolla)/ Xulla de titot a la planxa amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba) Chop grilled turkey with ratatouille (pepper, tomato, onion), |
| | Fruta/Fruta/Fruit |
| | Fruta/Fruta/Fruit |

KCal: 851,86 Prot(g): 41,30 Ca(mg): 118,12 Fe(mg): 5,77 V itA(mcg): 0,39 B12(mcg): 2,26 HdC(g): 99,69 Líp(g): 31,14

Sopar:
Ensalada de arroz/Huevos al plato con verduras
Amanida d arròs/Ous al plat amb verdures
Salad rice/Baked egg with vegetables

| | |
|----------|--|
| 8 | Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, queso Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsa, formatge Lettuce, tomato, olives, onion, corn, cheese |
| | Sopa minestrone (acega, cebolla, nabo, puerro, zanahoria, caracolas)/ Sopa minestrone (bleda, ceba, nap, porro, carlota, caragols de pasta) / |
| | Minestrone soup (spinach, onion, turnip, leek, carrot, shells)/ |
| | Albondigas a la jardinería (cebolla, zanahoria, tomate, champiñón, patata) con coucous/ Mandonguilles a la jardineria (cebola, zanahoria, tomate, champiñón, patata) amb coucous/ Gardener meatballs (onion, carrot, tomato, mushrooms, potato) with coucous/ |
| | Fruta/Fruta/Fruit |

KCal: 795,42 Prot(g): 24,82 Ca(mg): 246,93 Fe(mg): 4,95 V itA(mcg): 2,68 B12(mcg): 0,14 HdC(g): 99,85 Líp(g): 36,01

Sopar:
Espinacas con pasas y piñones/Carne blanca magra
Espinacs saltats amb pances i pinyons/Carn blanca magra
Spinach with raisins and pine nuts/Lean white meat

| | |
|----------|---|
| 9 | Tomate ecológico y queso servilleta valenciano Tomaca ecològica i formatge tovallo valencian Organic tomato and cheese napkin Valencia |
| | Garbanzos con espinacas ecológicas/ Cigrons amb espinacs ecològics/ Chickpeas with green spinach/ |
| | Pollo al horno con patatas/ Pollastre al forn amb creïlles/ Baked chicken and potatoes/ |
| | Fruta/Fruta/Fruit |

KCal: 872,13 Prot(g): 49,07 Ca(mg): 401,89 Fe(mg): 10,57 V itA(mcg): 0,78 B12(mcg): 11,53 HdC(g): 88,58 Líp(g): 33,91

Sopar:
Crema de zanahoria/Carne blanca magra
Crema de carlota/Carn blanca magra
Carrot cream/Lean white meat

| | |
|-----------|---|
| 10 | Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, pepino, manzana Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, cogembre, poma Lettuce, tomato, olives, asparagus, cucumber, apple |
| | Arroz a la cubana (tomate, huevo)/ Arròs a la cubana (tomaca, ou)/ Rice with tomato and egg/ |
| | Filete de caballa a la gallega (patata)/ Filet de cavalla a la gallega (creïlla)/ Mackerel fillet Galician (potato)/ |
| | Lácteo/Lacti/Milky |

KCal: 750,50 Prot(g): 30,21 Ca(mg): 259,72 Fe(mg): 4,27 V itA(mcg): 0,44 B12(mcg): 8,00 HdC(g): 86,79 Líp(g): 30,72

Sopar:
Sopa de fideos y garbanzos /Pescado blanco
Sopa de fideus amb cigrons/Peix blanc
Noodles and chickpea soup/Whitefish

| | |
|-----------|--|
| 11 | Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo Encisam, tomaca, olives, cogembre, palets de cranc Lettuce, tomato, olives, cucumber, crab sticks |
| | Patatas al gratén/Puré de verduras Creïlles al gratén/Puré de verdures Potatoes au gratin/Mashed vegetables |
| | Libritos de lomo y queso milanesa con alcachofas rehogadas/ Llibrets de lomello i formatge milanesa amb carxofes ofegades/ Booklets loin and cheese Milanese with sautéed artichokes/ |
| | Fruta/Fruta/Fruit |
| | Fruta/Fruta/Fruit |

KCal: 816,28 Prot(g): 22,81 Ca(mg): 217,91 Fe(mg): 3,35 V itA(mcg): 0,48 B12(mcg): 0,11 HdC(g): 75,34 Líp(g): 46,82

Sopar:
Hervido Valenciano/Carne de ave
Bullit Valencià/Carn d au
Boiled vegetables/Poultry

| | |
|-----------|---|
| 12 | Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota Lettuce, tomato, olives, corn, carrot |
| | Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso)/ Espaguetis a la italiana (tomaca, formatge) / Italian spaghetti whole (tomato, cheese)/ |
| | Emperador a la plancha con guisantes y maíz rehogado/ Emperador a la planxa amb pésols i dacsos ofegats/ Grilled emperor with sautéed peas and corn/ |
| | Fruta/Fruta/Fruit |
| | Fruta/Fruta/Fruit |

KCal: 753,92 Prot(g): 29,17 Ca(mg): 199,54 Fe(mg): 6,60 V itA(mcg): 1,34 B12(mcg): 3,42 HdC(g): 104,30 Líp(g): 24,76

Sopar:
Tortilla de bacalao /
Truita d'abadejo/
Cosfish omelette/

Collegi: El Armelar
Menú: Febrero - 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

15

Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas
Encisam, dacsa, cogembre, carlota, pances
 Lettuce, corn, cucumber, carrot, raisins

Arroz caldoso de pollo y verduras/
Arròs caldós de pollastre i verdures/
 Rice with chicken and vegetables/

Huevos rotos y patatas ecológicas con jamón/Tortilla de jamón york

Ous trenrats i creïlles ecològiques amb pernil/Truita de pernil dolç
 Scrambled eggs with ham and organic potatoes/Ham omelette

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 870,73 Prot(g): 32,95 Ca(mg): 108,92 Fe(mg): 6,18 V
 itA(mcg): 0,72 B12(mcg): 3,59 HdC(g): 88,00 Líp(g): 42,97

Sopar:
 Crema de berenjena y queso crema/Carne roja magra
Crema d'aberginía i formatge d'untar/Carn roja magra
 Cream of eggplant and cheese spread/Lean red meat

16

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

Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)/
Lasanya casolana (magre, verdura, llet, farina, formatge)/
 Homemade lasagna (lean, vegetables, milk, flour, cheese)/

Filete de merluza baby plancha con puré de zanahoria ecológica/
Filet de lluç baby planxa amb puré de carlota ecològica/
 Hake fillet grilled baby with organic carrot cream/

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 757,63 Prot(g): 35,54 Ca(mg): 211,70 Fe(mg): 5,10 V
 itA(mcg): 2,36 B12(mcg): 2,62 HdC(g): 78,02 Líp(g): 34,90

Sopar:
 Calabacín a la plancha /Carne de ave
Carabasseta a la plantxa/Carn d'au
 Grilled zucchini/Poultry

17

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

Fabada vegetal (zanahoria, cebolla, pimiento)/Crema de verduras mediterráneas y alubias
Fabada vegetal (carlota, ceba, pimentó)/Crema de verdures mediterranis i fesols
 Vegetable stew (carrot, onion, pepper)/Mediterranean vegetables and cream of beans

Delicias de solomillo de pollo (empanado casero) con patatas/
Delícies de pollastre arrebossat casolà amb creïlles/
 Homemade chicken nuggets delights and potatoes/

Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 771,59 Prot(g): 40,01 Ca(mg): 321,42 Fe(mg): 7,18 V
 itA(mcg): 1,22 B12(mcg): 9,52 HdC(g): 81,12 Líp(g): 31,33

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

18

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

Sopa cubierta con estrellitas/
Sopa coberta amb estrelletes/
 Soup covered with stars/

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

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 858,51 Prot(g): 54,52 Ca(mg): 141,93 Fe(mg): 9,78 V
 itA(mcg): 3,72 B12(mcg): 33,06 HdC(g): 90,79 Líp(g): 30,58

Sopar:
 Judías verdes salt. con jamón/Huevo
Bajoqueta saltejada amb pernil/Ou
 Sautéed green beans with ham/Egg

19

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

Guisado de cazón, mejillones, patata, cebolla, zanahoria, tomate, guisa
Guisat de mussola, clòtxines, creïlla, ceba, carlota, tomaca, pér
 Dogfish stew , mussels, potato, onion, carrot, tomato, pea

Pizza atún y champiñón/
Pizza de tonyina i xampinyons/
 Tuna and mushroom pizza/

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 798,41 Prot(g): 38,83 Ca(mg): 240,25 Fe(mg): 5,26
 itA(mcg): 1,78 B12(mcg): 3,96 HdC(g): 105,94 Líp(g): 24,

Sopar:
 Habas rehogadas con ajos tiernos /Carne blanca magra
Faves saltejades amb alls tendres/Carn blanca mag
 Broad beans sautéed with tender garlic/Lean white meat

22

Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, pasas, palitos
Encisam, tomaca, olives, pances, cogembre, palets de cranc
 Lettuce, tomato, olives, raisins, cucumber, crab sticks

Espirales a la boloñesa (cerdo, ternera, cebolla, tomate, queso)/
Espirals a la bolonyesa (porc, vedella, ceba, tomaca, formatge)/
 Spirals Bolognese (pork, beef, onion, tomato, cheese)/

Palometa plancha con bastoncitos de berenjena a la miel/
Palometa planxa amb bastonetes d'abergina a la mel/
 Grilled halibut with eggplant sticks to honey/

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 845,14 Prot(g): 37,19 Ca(mg): 185,76 Fe(mg): 6,48 V
 itA(mcg): 1,34 B12(mcg): 7,20 HdC(g): 105,37 Líp(g): 30,44

Sopar:
 Zanahoria aliñada con guisantes/Carne de ave
Carlota adobada amb pèsols/Carn d'au
 Carrot dressed with peas/Poultry

23

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

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

Panaché de fiambres/
Entremesos variats/
 Meats Panaché/

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 824,44 Prot(g): 33,66 Ca(mg): 285,57 Fe(mg): 4,51 V
 itA(mcg): 0,94 B12(mcg): 2,97 HdC(g): 84,74 Líp(g): 38,85

Sopar:
 Pizza de verduras y queso/
Pizza de verdures i formatge/
 Pizza with vegetables and cheese/

24

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, sardinillas
Encisam, tomaca, dacsa, carlota, sardines
 Lettuce, tomato, corn, carrot, sardines

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

Goulash de ternera, champiñón y zanahoria con patatas/
Goulash de vedella, xampinyons i carlota amb creïlles/
 Goulash of veal, mushroom and carrot and potatoes/

Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 909,06 Prot(g): 45,79 Ca(mg): 317,58 Fe(mg): 10,66 V
 itA(mcg): 2,06 B12(mcg): 4,10 HdC(g): 93,89 Líp(g): 35,67

Sopar:
 Verduras salteadas con pasta/Pescado blanco
Verdures saltejades amb pasta/Peix blanc
 Sautéed vegetables with pasta/Whitefish

25

Jornada Gastronómica/
Jornada Gastrònoma/
 Gastronomic Day/

/

/

//

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:
 Menestra salteada/Carne blanca magra
Minestra saltejada/Carn blanca magra
 Sautéed mixed vegetable soup/Lean white meat

26

Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana
Encisam, tomaca, dacsa, poma, pimentó
 Lettuce, tomato, corn, apple, pepper

Arroz a banda (sepias, gambas, calamar) con ajo aceite/
Arròs a banda (sépia, gambes, calamar) amb all i ol
 Fish rice (cuttlefish, prawns, squid) with garlic and oil/

Tortilla paisana ecológica (patata, calabacín, zanahoria) con empanadilla atún/
Truita paisana ecològica (creïlla, carabassa, carlota) amb pastisset de tony/
 Organic omelette (potato, zucchini , carrot) with tuna dumplings/

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 799,96 Prot(g): 27,99 Ca(mg): 167,43 Fe(mg): 6,32
 itA(mcg): 1,87 B12(mcg): 1,57 HdC(g): 100,41 Líp(g): 31,

Sopar:
 Crema de calabacín/Huevo
Crema de carabaseta/Ou
 Cream of zucchini soup/Egg

29

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

Tortellini a la crema (champiñón, nata, queso)/
Tortellini a la crema (xampinyó, nata, formatge)/
 Tortellini in cream (mushrooms, cream, cheese)/

Colitas de bacalao a la andaluza con tomate frito/
Colitas d'abadejo andalusà amb tomaca fregida/
 Bunches of Andalusian cod with fried tomato/

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 858,09 Prot(g): 28,43 Ca(mg): 284,35 Fe(mg): 3,97 V
 itA(mcg): 0,56 B12(mcg): 4,37 HdC(g): 96,55 Líp(g): 41,08

Sopar:
 Cebolleta y pimiento rojo plancha/Pescado blanco
Ceba tendra i pimentó roig plantxa/Peix blanc
 Grilled onion tender and red pepper/Whitefish