



www.colevisa.com COMEDORES LEVANTINOS ISABEL S.L.U.

Descarrega't este menú des de la nostra web

armelar  
1\_armelar



Sabies què? La vitamina B12 participa en la multiplicació dels glòbuls rojos en la sang i intervé en el desenvolupament del sistema nerviós.

Col·legi: El Armelar

Menú: Abril - 2016 Basal

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 base de 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 donarà pa integral 1 dia per setmana.

LUNES/ DILLUNS/ MONDAY

MARTES/ DIMARTS/ TUESDAY

MIÉRCOLES/ DIMECRES/ WEDNESDAY

JUEVES/ DIIJOUS/ 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

5

6

7

8

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

Macarrones integrales boloñesa (cerdo, ternera, cebolla, tomate, queso)/  
**Macarrons integrals bolonyesa (porc, vedella, ceba, tomaca, formatge)/**  
Whole meal macaroni with bolognese sauce (pork, beef, onion, tomato, cheese)/

Rodaja de merluza con judías verdes rehogadas/  
**Rodanxa de lluç amb bajoquetes ofegades/**  
Hake with sauteed green beans/

Fruta/Fruita/Fruit

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:

/  
/  
/  
/

KCal: 815,59 Prot(g): 32,12 Ca(mg): 173,64 Fe(mg): 5,18 Vit  
A(mcg): 1,68 B12(mcg): 0,00 HdC(g): 101,39 Líp(g): 31,32  
Sopar:

Crema de calabacín/Huevo  
**Crema de carabasseta/Ou**  
Cream of zucchini soup/Egg

Lechuga, tomate, aceitunas, rábano, zanahoria, piña  
**Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya**  
Lettuce, tomato, olives, radishes, carrots, pineapple

Crema de puerros y calabacín con tostones integrales/  
**Crema de porros i carabasseta amb tostons integrals/**  
Creamed leeks and zucchini with wholemeal bread/

Solomillo de cerdo con champiñón con cous cous/  
**Rellomello de porc amb xampinyó amb cous cous/**  
Steak with mushrooms with cous cous/

Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 759,55 Prot(g): 33,60 Ca(mg): 272,05 Fe(mg): 4,83 Vit  
A(mcg): 1,26 B12(mcg): 3,35 HdC(g): 83,26 Líp(g): 35,41  
Sopar:

Arroz hervido/Pescado al limón  
**Arròs bollit/Peix a la llima**  
Boiled rice/Grilled fish with lemon

Conos de maíz  
**Cons de dacsa**  
Corn cones

Arroz con acelgas (alubias)/  
**Arròs amb bledes (fesols)/**  
Rice with chard (beans)/

Bacalao a la andaluza con ensalada (aceitunas, lechuga, tomate)/  
**Abadejo a la andaluza amb amanida (olives, encisam, tomaca)/**  
Andalusian codfish with salad (olives, lettuce, tomato)/

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 780,86 Prot(g): 33,06 Ca(mg): 202,32 Fe(mg): 6,75 Vit  
A(mcg): 0,23 B12(mcg): 4,32 HdC(g): 127,04 Líp(g): 15,90  
Sopar:

Sopa de verduras/Carne de ave  
**Sopa de verdures/Carn d au**  
Vegetable soup/Poultry

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

Lentejas estofadas (magro de cerdo, chorizo, patata, cebolla, zanahoria)/  
**Lentilles estofades (carn magra, xoriço, creïlla, ceba, carlota)/**  
Stewed lentils (lean pork, sausage, potato, onion, carrot)/

Tortilla de patata Jamón serrano con pan y tomate/  
**Truita de creïlla Pernil amb pa i tomaca/**  
Spanish omelette Ham with bread and tomato/

Helado/Gelat/Ice Cream

KCal: 1103,45 Prot(g): 50,17 Ca(mg): 319,72 Fe(mg): 10,68 Vit  
A(mcg): 1,09 B12(mcg): 2,50 HdC(g): 113,71 Líp(g): 50,81  
Sopar:

Acelgas salteadas/Carne blanca magra  
**Bledes saltejades/Carn blanca magra**  
Sauteed chard/Lean white meat

<p><b>11</b> Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, apio <b>Encisam, tomaca, olives, dacsas, carlota, api</b> Lettuce, tomato, olives, corn, carrot, celery</p> <p>Tortellini a la boloñesa (cerdo, ternera, cebolla, tomate, queso)/ Tortellini a la bolonyesa (porc, vedella, ceba, tomaca, formatge)/ Tortellini with bolognese sauce (pork, beef, onion, tomato, cheese)/</p> <p>Filete de rape orly con maíz salteado con mayonesa/ <b>Filet de rap orly amb dacsas ofegada amb maionesa/</b> Fillet of monkfish with sauteed corn with salad cream/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 797,74 Prot(g): 22,13 Ca(mg): 210,81 Fe(mg): 4,59 V itA(mcg): 1,95 B12(mcg): 1,19 HdC(g): 80,58 Líp(g): 43,93</p> <p>Sopar: Judías verdes salt. con jamón/Huevos al plato con verduras Bajoqueta salteada amb pernil/Ous al plat amb verdure Sautéed green beans with ham/Baked egg with vegetables</p>	<p><b>12</b> Lechuga, tomate, espárragos, maíz, remolacha <b>Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsas, remolatxa</b> Lettuce, tomato, asparagus, corn, beet</p> <p>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)/ <b>Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)/</b> Baked rice (garbanzo, ribs, potato, tomato, black pudding)/</p> <p>Hamburguesa de salmón con tomate frito/ <b>Hamburguesa de salmó amb tomaca fregida/</b> Salmon burger with fried tomato/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 995,91 Prot(g): 33,35 Ca(mg): 108,41 Fe(mg): 7,07 V itA(mcg): 0,36 B12(mcg): 4,65 HdC(g): 102,84 Líp(g): 50,05</p> <p>Sopar: Berenjena rebozada/Carne blanca magra <b>Albergínies arrebossades/Carn blanca magra</b> Breaded eggplant/Lean white meat</p>	<p><b>13</b> Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha <b>Encisam, tomaca, ceba, dacsas, cogombre, remolatxa</b> Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, beetroot</p> <p>Sopa cocido (ternera, cerdo, ave, verduras) con fideos/ <b>Sopa d'olla (vedella, porc, au, verdure) amb fideus/</b> Cooked soup (beef, pork, poultry, vegetables) with noodles/ Costillas barbacoa/Albóndigas (cebolla, zanahoria, tomate, champiñón) y patatas Costelles barbacoa/Mandonguilles (ceba, carlota, tomaca, xampinyó) i creïlles Wing ribs barbecue/Meatballs (onion, carrot, tomato, mushroom) and potatoes Lácteo/Lacti/Milky</p> <p>KCal: 873,55 Prot(g): 39,58 Ca(mg): 248,83 Fe(mg): 4,69 V itA(mcg): 1,14 B12(mcg): 1,50 HdC(g): 55,01 Líp(g): 54,74</p> <p>Sopar: Hervido valenciano/Pescado al papillote <b>Bullit valencià/Peix al papillote</b> Boiled vegetables/Steamed fish</p>	<p><b>14</b> Tomate ecológico y queso servilleta valenciano <b>Tomaca ecològica i formatge tovalló valencià</b> Organic tomato and cheese napkin Valencia</p> <p>Garbanzos con espinacas ecológicas/ <b>Cigrons amb espinacs ecològics/</b> Chickpeas with green spinach/ Pollo al horno con patatas al horno/ <b>Pollastre al forn amb creïlles al forn/</b> Baked chicken with baked potatoes/ Manzana ecológica/Poma ecològica/Organic apple</p> <p>KCal: 915,13 Prot(g): 50,07 Ca(mg): 407,39 Fe(mg): 10,92 V itA(mcg): 0,78 B12(mcg): 11,53 HdC(g): 98,08 Líp(g): 33,96</p> <p>Sopar: Pasta con verduras variadas/Carne magra de cerdo <b>Pasta amb verdure variades/Carn magra de porc</b> Pasta with mixed vegetables/Lean pork</p>	<p><b>15</b> Lechuga, tomate, col, maíz, remolacha, pasas, atún <b>Encisam, tomaca, col, dacsas, remolatxa, panses, tonyi</b> Lettuce, tomatoes, cabbage, corn, beets, raisins, tuna</p> <p>Arroz a la cubana (tomate, huevo)/ <b>Arròs a la cubana (tomaca, ou)/</b> Rice with tomato and egg/ Ventresca de merluza al horno gratinado provençal/ <b>Ventresca de lluç al forn gratinat provençal/</b> Hake Provençal gratin oven/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 804,73 Prot(g): 31,17 Ca(mg): 168,80 Fe(mg): 5,53 V itA(mcg): 0,55 B12(mcg): 1,97 HdC(g): 118,21 Líp(g): 23,21</p> <p>Sopar: Crema de puerros/Carne de ave <b>Crema de porro/Carn d au</b> Cream of leek soup/Poultry</p>
---	---	--	--	---

<p><b>18</b> Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, queso <b>Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsas, formatge</b> Lettuce, tomato, olives, onion, corn, cheese</p> <p>Fideuà (fideos, sepia, calamar, gambas)/ <b>Fideuà (fideus, sépia, calamar, gambes)/</b> Fideua (noodles, cuttlefish, squid, shrimp)/</p> <p>Longanizas con habas/Embutido valenciano con habas <b>Llonganisses amb faves/Embotit valencià amb faves</b> Sausage with beans/Sausage with beans Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 897,52 Prot(g): 36,74 Ca(mg): 226,15 Fe(mg): 6,27 V itA(mcg): 0,58 B12(mcg): 1,25 HdC(g): 90,31 Líp(g): 43,29</p> <p>Sopar: Alcachofas salteadas/Carne blanca magra <b>Carxofes saltejades/Carn blanca magra</b> Sautéed artichokes/Lean white meat</p>	<p><b>19</b> Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas <b>Encisam, dacsas, cogombre, carlota, panses</b> Lettuce, corn, cucumber, pepper, pineapple, carrot</p> <p>Crema de calabacín, guisantes y zanahoria con tostones/ <b>Crema de carabasseta, pèsols i carlota amb tostons/</b> Cream of zucchini, peas and carrots with croutons/ Entrecot ternera plancha con patatas/Goulash de ternera, champiñón y zanahoria Entrecot vedella planxa amb creïlles/Goulash de vedella, xampinyons i carlota Grilled beef steak and potatoes/Goulash of veal, mushroom and carrot Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 764,83 Prot(g): 30,84 Ca(mg): 95,10 Fe(mg): 7,44 V itA(mcg): 2,04 B12(mcg): 1,01 HdC(g): 90,95 Líp(g): 31,32</p> <p>Sopar: Carne blanca magra/Pescado al papillote <b>Carn blanca magra/Peix al papillote</b> Lean white meat/Steamed fish</p>	<p><b>20</b> Lechuga, tomate, pimiento, zanahoria, piña, atún <b>Encisam, tomaca, tonyina, pimentó, pinya, carlota</b> Lettuce, tomato, tuna, pepper, pineapple, carrot</p> <p>Alubias con verduras/ <b>Fesols amb verdure/</b> Beans with vegetables/ Alas de pollo adobadas/Delicias de solomillo de pollo (empanado casero) <b>Alas de pollastre adobades/Delícies de pollastre arrebossat casolà</b> Marinated chicken wings/Homemade chicken nuggets delights Lácteo/Lacti/Milky</p> <p>KCal: 804,51 Prot(g): 54,61 Ca(mg): 348,36 Fe(mg): 9,08 V itA(mcg): 1,71 B12(mcg): 1,00 HdC(g): 70,48 Líp(g): 33,26</p> <p>Sopar: Espinacas con pasas y piñones/Pescado blanco <b>Espinacs saltejats amb panses i pinyons/Peix blanc</b> Spinach with raisins and pine nuts/Whitefish</p>	<p><b>21</b> Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana <b>Encisam, tomaca, dacsas, poma, pimentó</b> Lettuce, tomato, corn, apple, pepper</p> <p>Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)/Caracolas boloñesa (Inf) Lasanya casolana (magre, verdura, llet, farina, formatge)/Caragols bolonyesa (Inf) Homemade lasagna (lean, vegetables, milk, flour, cheese)/Pasta bolognese (Inf)</p> <p>Filete de merluza baby plancha con brócoli ecológico/ <b>Filet de lluç baby planxa amb bròquil ecològic/</b> Hake fillet grilled baby with organic broccoli/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 740,95 Prot(g): 36,00 Ca(mg): 230,90 Fe(mg): 4,92 V itA(mcg): 0,94 B12(mcg): 2,62 HdC(g): 75,82 Líp(g): 33,94</p> <p>Sopar: Menestra salteada/Huevo <b>Minestra saltejada/Ou</b> Sautéed mixed vegetable soup/Egg</p>	<p><b>22</b> Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, pepino, manzana <b>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, cogombre, poma</b> Lettuce, tomato, olives, asparagus, cucumber, apple</p> <p>Arroz caldoso de pescado/ <b>Arròs caldós de peix/</b> Rice with fish/ Huevos rotos, patatas y jamón serrano/Tortilla de jamón y o <b>Ous trencats, creïlles i pernil/Fruita de pernil dolç</b> Scrambled eggs, potatoes and ham/Ham omelette Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 832,03 Prot(g): 28,12 Ca(mg): 154,16 Fe(mg): 6,40 V itA(mcg): 1,28 B12(mcg): 1,80 HdC(g): 89,97 Líp(g): 40,16</p> <p>Sopar: Calabacín a la plancha /Mini brochetas de pollo con verdura <b>Carabasseta a la planxa/Mini broquetes de pollastre amb verdura</b> Grilled zucchini/Mini chicken skewers with vegetables</p>
---	---	--	---	--

<p><b>25</b> Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria <b>Encisam, tomaca, olives, dacsas, carlota</b> Lettuce, tomato, olives, corn, carrot</p> <p>Espaguetis a la carbonara (bacon, champiñón, nata, queso)/ Espaguetis a la carbonara (bacon, xampinyó, nata, formatge)/ Pasta with carbonara sauce (bacon, mushrooms, cream, cheese)/</p> <p>Lomitos de atún a la plancha con pisto (pimiento, tomate, cebolla)/ Lloms de tonyina a la planxa amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba)/ Fillet of grilled tuna with ratatouille (pepper, tomato, onion)/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 985,35 Prot(g): 47,59 Ca(mg): 146,74 Fe(mg): 5,28 V itA(mcg): 0,84 B12(mcg): 5,71 HdC(g): 91,70 Líp(g): 47,47</p> <p>Sopar: Verduras estofadas con pollo/ <b>Verduras estofades amb pollastre/</b> Stewed vegetables with chicken/</p>	<p><b>26</b> Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, atún <b>Encisam, tomaca, olives, tonyina, ceba, dacsas</b> Lettuce, tomato, olives, tuna, onion, corn</p> <p>Lentejas con zanahoria, cebolla, judía verde, patata/ <b>Lentilles amb carlota, ceba, bajoqueta, creïlla/</b> Lentils with carrots, onions, green beans, potato/ Librito de lomo y queso milanesa con patatas/ <b>Llibret de llomello i formatge milanesa amb creïlles/</b> Booklets loin and cheese Milanese and potatoes/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 961,63 Prot(g): 38,67 Ca(mg): 184,45 Fe(mg): 9,25 V itA(mcg): 1,17 B12(mcg): 0,52 HdC(g): 106,84 Líp(g): 42,19</p> <p>Sopar: Sopa de arroz y verduras/Carne de ave <b>Sopa d'arròs i verdure/Carn d au</b> Congee and vegetables/Poultry</p>	<p><b>27</b> Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, palitos <b>Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsas, palets de cranc</b> Lettuce, tomato, olives, onion, corn, crab sticks</p> <p>Guisado de sepia, cañón, patata, cebolla, zanahoria, tomate, guisante/ Guisat de sépia, mussola, creïlla, ceba, carlota, tomaca, pèsol/ Cuttlefish stew, mussola, potato, onion, carrot, tomato, peas/ Friand de hojaldre/Perrito caliente <b>Friand de pasta fullada/Hot dog</b> Friand puff/Hot dog Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 1006,06 Prot(g): 35,02 Ca(mg): 181,35 Fe(mg): 5,94 V itA(mcg): 0,95 B12(mcg): 3,46 HdC(g): 88,03 Líp(g): 58,06</p> <p>Sopar: Crema de zanahoria/Revuelto de guisantes con jamón <b>Crema de carlota/Remenat de pèsols amb pernil</b> Carrot cream/Scrambled eggs with peas and ham</p>	<p><b>28</b> Tomate natural ecológico con hoja de roble ecológica <b>Tomaca natural ecològica amb fulla de roure ecològica</b> Natural organic tomato with green oak leaf</p> <p>Ens. Rusa (atún, huevo, patata, guisante, zanahoria, mayonesa) con huevo duro/ Amanida Russa (tonyina, ou, creïlla, pèsol, carlota, maionesa) amb ou dur/ Russian salad (tuna, egg, potato, peas, carrots, mayonnaise) with hard boiled egg/ Paella valenciana (arroz, pollo, judía verde, garrofón)/ Paella valenciana (arroz, pollastre, bajoqueta, garrofón)/ Valencian paella (rice, chicken, green beans, broad beans)/ Helado/Gelat/Ice Cream</p> <p>KCal: 868,27 Prot(g): 36,43 Ca(mg): 275,04 Fe(mg): 6,54 V itA(mcg): 1,35 B12(mcg): 4,24 HdC(g): 104,54 Líp(g): 34,37</p> <p>Sopar: Puré de patata con crujiente de jamón/Pescado al limón <b>Puré de creïlla amb cruixent de pernil/Peix a la llima</b> Mashed potatoes with crispy ham/Grilled fish with lemon</p>	<p><b>29</b> Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, pasas <b>Encisam, tomaca, espàrrecs, pimentó, panses</b> Lettuce, tomatoes, asparagus, peppers, raisins</p> <p>Sopa minestrone (acelga, cebolla, nabo, puerro, zanahoria, caracolas) Sopa minestrone (bieda, ceba, nap, porro, carlota, caragols de pasta)/ Minestrone soup (spinach, onion, turnip, leek, carrot, shells), Pollo en salsa pepitoria (cebolla, huevo, almendra, harina de maíz) con patatas chips/ Pollastre en salsa escaldums (ceba, ou, ametlla, farina de dacsas) amb creïlles ch Chicken fricassee sauce (onion, egg, almonds, cornmeal) with chips/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 761,28 Prot(g): 43,53 Ca(mg): 185,47 Fe(mg): 10,79 V itA(mcg): 1,52 B12(mcg): 3,36 HdC(g): 105,25 Líp(g): 23,8</p> <p>Sopar: Quiche de verduras/ <b>Quiche de verdure/</b> Vegetable quiche/</p>
---	---	---	---	--

Con nosotros... como en casa



Amb nosaltres... com a casa



With us... feels like home