



Sabies què? La vitamina A és important per al desenvolupament de la visió i els ossos, i ajuda a protegir a l'organisme contra infeccions.

Col·legi: El Armelar

Menú: Març - 2016 SAP

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.

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

Descarrega't este menú des de la nostra web

armelar  
1\_armelar

LUNES/ DILLUNS/ MONDAY

MARTES/ DIMARTS/ TUESDAY

MIÉRCOLES/ DIMECRES/ WEDNESDAY

JUEVES/ DIJOUS/ THURSDAY

VIERNES/ DIVENDRES/ FRIDAY

1

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

Arroz con acelgas rojas ecológicas (alubias)/  
**Arròs amb bledes roges ecològiques (fesols)/**  
Rice with red chard (ecological)/

Longanizas con tomate frito/  
**Llonganisses amb tomaca fregida/**  
Sausages with tomato fried/  
Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 924,60 Prot(g): 28,15 Ca(mg): 160,45 Fe(mg): 7,17 Vi  
tA(mcg): 0,24 B12(mcg): 0,78 HdC(g): 124,10 Líp(g): 35,39  
Sopar:  
Crema de calabaza/Croquetas caseras de pescado  
**Crema de carabassa/Croquetes casolanes de peix**  
Cream of pumpkin soup/Fish croquettes

2

Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maiz, queso  
**Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsca, formatge**  
Lettuce, tomato, olives, onion, corn, cheese

Guisado de pavo con verduras /  
**Guisat de titot amb verdures/**  
Turkey stew with vegetables/

Ventresca de bacalao al horno con salsa mery con mazorca de maiz /  
**Ventresca d'abadejo al forn amb salsa mery amb panoxca de dacsca/**  
Baked cod with garlic and parsley with corn cob/  
Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 715,28 Prot(g): 44,48 Ca(mg): 359,53 Fe(mg): 5,42 V  
itA(mcg): 1,76 B12(mcg): 4,32 HdC(g): 68,56 Líp(g): 28,33  
Sopar:  
Judías verdes salt. con jamón/Carne magra de cerdo  
**Bajoqueta saltejada amb pernil/Carn magra de porc**  
Sautéed green beans with ham/Lean pork

3

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

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

Pollo en su jugo con manzana con patatas/  
**Pollastre al seu suc amb poma amb creïlles/**  
Roast chicken with apple and potatoes/  
Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 766,43 Prot(g): 33,84 Ca(mg): 187,07 Fe(mg): 8,45 Vi  
tA(mcg): 1,63 B12(mcg): 4,39 HdC(g): 106,73 Líp(g): 23,15  
Sopar:  
Arroz hervido/Huevos al plato con verduras  
**Arròs bollit/Ous al plat amb verdures**  
Boiled rice/Baked egg with vegetables

4

Frutos secos  
**Fruits secs**  
Dried fruits

Arroz con sepia (rape) y coliflor/  
**Arròs amb sépia (rap) i floricol/**  
Rice with cuttlefish (rape) and cauliflower/

Tortilla de patata, calabacín, zanahoria Tomate y queso fresco  
**Trita de creïlla, carabasseta, carlota Tomaca i formatge tendre/**  
Potato, zucchini and carrot omelette Tomato and cheese /  
Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 973,56 Prot(g): 40,94 Ca(mg): 388,33 Fe(mg): 7,36 Vi  
tA(mcg): 2,69 B12(mcg): 1,65 HdC(g): 107,06 Líp(g): 42,70  
Sopar:  
Sopa de verduras/Pescado al limón  
**Sopa de verdures/Peix a la llima**  
Vegetable soup/Grilled fish with lemon

7

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

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

Libritos de lomo y queso milanesa con pisto (pimiento, tomate, cebolla)/  
**Librets de llimello i formatge milanesa amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba)/**  
Booklets loin and cheese Milanese with ratatouille (pepper, tomato, onion)/  
Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 891,39 Prot(g): 36,65 Ca(mg): 210,39 Fe(mg): 9,41 Vi  
tA(mcg): 1,32 B12(mcg): 0,02 HdC(g): 101,73 Líp(g): 37,47  
Sopar:  
Alcachofas salteadas/Tortilla de champiñones  
**Carxofes salteades/Trita de xampinyons**  
Sautéed artichokes/Mushroom omelette

8

Conos de maiz  
**Cons de dacsca**  
Corn cones

Espaguetis integrales boloñesa (cerdo, ternera, cebolla, tomate, queso)/  
**Espaguetis integrals bolonyesa (porc, vedella, ceba, tomaca, formatge)/**  
Grain spaghetti bolognese (pork, beef, onion, tomato, cheese)/

Emperador a la plancha con judías verdes rehogadas/  
**Emperador a la planxa amb bajoquetes ofegades/**  
Grilled kaiser with sautéed green beans/  
Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 799,21 Prot(g): 33,78 Ca(mg): 162,52 Fe(mg): 5,81 Vi  
tA(mcg): 1,48 B12(mcg): 3,42 HdC(g): 115,84 Líp(g): 22,98  
Sopar:  
Crema de calabacín/Crepes de pollo y espinacas  
**Crema de carabasseta/Crepes de pollastre i espinacs**  
Cream of zucchini soup/Chicken and spinach crepes

9

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

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/

Pechuga pollo a la crema (cebolla, mantecquilla, leche) con patatas/  
**Pit de pollastre a la crema amb creïlles/**  
Wing chicken breast cream and potatoes/  
Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 931,78 Prot(g): 48,35 Ca(mg): 380,72 Fe(mg): 5,09 V  
itA(mcg): 1,38 B12(mcg): 9,92 HdC(g): 50,53 Líp(g): 58,85  
Sopar:  
Hervido Valenciano/Huevo  
**Bullit Valencià/Ou**  
Boiled vegetables/Egg

10

Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo  
**Encisam, tomaca, olives, cogombre, palets de cranc**  
Lettuce, tomato, olives, cucumber, crab sticks

Crema de verduras mediterránea (puerro, cebolla, calabaza) con tostones/  
**Crema de porros, ceba i carabassa amb tostons/**  
Mediterranean cream vegetables (leek, onion, pumpkin) with croutons/

Fricandó de ternera con cous cous/  
**Fricandó de vedella amb cous cous/**  
Fricassee of veal with cous cous/  
Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 773,05 Prot(g): 33,20 Ca(mg): 138,50 Fe(mg): 5,82 Vi  
tA(mcg): 0,34 B12(mcg): 0,00 HdC(g): 100,42 Líp(g): 26,92  
Sopar:  
Pasta con verduras variadas/Carne blanca magra  
**Pasta amb verdures variades/Carn blanca magra**  
Pasta with mixed vegetables/Lean white meat

11

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

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

Ventresca de merluza a la andaluza y guisantes rehogados/  
**Lluç a la andalusa amb pèsols ofegats/**  
Andalusian hake and sautéed peas/  
Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 788,65 Prot(g): 30,03 Ca(mg): 153,52 Fe(mg): 5,66 Vi  
tA(mcg): 0,85 B12(mcg): 1,47 HdC(g): 111,11 Líp(g): 25,14  
Sopar:  
Patatas gratinadas con queso/Pescado blanco  
**Creïlles gratinades amb formatge/Peix blanc**  
Potato gratin with cheese/Whitefish

<b>14</b> Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria <b>Encisam, tomaca, olives, dacsá, carlota</b> Lettuce, tomato, olives, corn, carrot Macarrones a la carbonara (bacon, champiñón, nata)/ <b>Macarrons a la carbonara (bacon, xampinyó, nata)/</b> Macaroni carbonara (bacon, mushrooms, cream)/ Chuleta de pavo a la plancha con patatas bravas/ <b>Xulla de titot a la planxa amb creïlles braves/</b> Chop grilled turkey with spicy potatoes/ Fruta/Fruta/Fruit KCal: 1043,73 Prot(g): 44,16 Ca(mg): 114,57 Fe(mg): 5,81 V itA(mcg): 0,58 B12(mcg): 1,82 HdC(g): 100,51 Líp(g): 52,47 Sopar: <b>Puré de patata con crujiente de jamón/Pescado azul</b> <b>Puré de creïlla amb cruixent de pernil/Peix blau</b> Mashed potatoes with crispy ham/Bluefish	<b>15</b> Huevos bellavista <b>Ous bellavista</b> Bellavista eggs Calamares a la andaluza con hoja de roble ecológica/ <b>Calamars a l'andalusa amb full de roure ecològica/</b> Squids Andaluza style with green oak leaf/ 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)/ Helado/Gelat/Ice Cream KCal: 1069,42 Prot(g): 39,86 Ca(mg): 273,94 Fe(mg): 7,94 V itA(mcg): 0,56 B12(mcg): 1,20 HdC(g): 104,93 Líp(g): 54,94 Sopar: <b>Crema de zanahoria/Carne de ave</b> <b>Crema de carlota/Carn d'au</b> Carrot cream/Poultry	<b>16</b> Festivo/ <b>Festiu/</b> 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: / / /	<b>17</b> Festivo/ <b>Festiu/</b> 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: / / /	<b>18</b> Festivo/ <b>Festiu/</b> 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: / / /
--	--	--	--	--

<b>21</b> Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria <b>Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota</b> Lettuce, tomato, onion, cucumber, beet, carrot Canelones gratinados (cerdo, tomate, harina, leche, queso)/Carolsis bolonésas (cerdo, tomara, cebolla, tomate, queso) melons gratinats (porc, tomaca, farina, llet, formatge)/Caragols bolonésas (porc, vedella, ceba, tomaca, formatge) Canneloni au gratin (pork, tomato, flour, milk, cheese)/Pasta bolonnese (pork, beef, onion, tomato, cheese) Rodaja de merluza a la andaluza con brócoli / <b>Rodanxa de lluç andaluza amb brócoli/</b> Andalusian hake with broccoli/ Fruta/Fruta/Fruit KCal: 730,14 Prot(g): 37,46 Ca(mg): 238,24 Fe(mg): 3,13 V itA(mcg): 0,88 B12(mcg): 0,09 HdC(g): 68,39 Líp(g): 34,91 Sopar: <b>Ensalada completa/Hamburguesa de garbanzos</b> <b>Amanida completa/Hamburguesa de cigrons</b> Full salad/Chickpea burger	<b>22</b> Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, remolacha <b>Encisam, tomaca, olives, ceba, dacsá, remolatxa</b> Lettuce, tomato, olives, onion, corn, beet Garbanzos con espinacas ecológicas/ <b>Cigrons amb espinacs ecològics/</b> Chickpeas with green spinach/ Hamburguesa con hoja de roble, tomate, queso y patatas/ <b>Hamburguesa amb full de roure, tomaca, formatge i creïlles/</b> Hamburger with oak leaf, tomato, cheese and potatoes/ Fruta/Fruta/Fruit KCal: 787,61 Prot(g): 36,20 Ca(mg): 234,25 Fe(mg): 10,34 V itA(mcg): 0,72 B12(mcg): 2,41 HdC(g): 97,25 Líp(g): 28,12 Sopar: <b>Crema de verduras/Tortilla de verdura</b> <b>Crema de verdures/Trita de verdura</b> Creamed vegetables/Vegetable omelette	<b>23</b> Ensalada tropical <b>Amanida tropical</b> Tropical salad Panaché de fiambres/ <b>Entremesos variats/</b> Variety of cold meats/ Paella valenciana (arroz, pollo, judía verde, garrofón)/ <b>Paella valenciana (arròs, pollastre, bajoqueta, garrofón)/</b> Valencian paella (rice, chicken, green beans, broad beans)/ Postre especial/Postre especial/Special dessert KCal: 986,95 Prot(g): 39,04 Ca(mg): 311,23 Fe(mg): 4,85 V itA(mcg): 0,94 B12(mcg): 3,21 HdC(g): 86,85 Líp(g): 53,52 Sopar: <b>Sopa de verduras/Pescado al papillote</b> <b>Sopa de verdures/Peix al papillote</b> Vegetable soup/Steamed fish	<b>24</b> Festivo/ <b>Festiu/</b> 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: / / /	<b>25</b> Festivo/ <b>Festiu/</b> 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: / / /
--	---	--	--	--

<b>28</b> Festivo/ <b>Festiu/</b> 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: / / /	<b>29</b> Festivo/ <b>Festiu/</b> 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: / / /	<b>30</b> Festivo/ <b>Festiu/</b> 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: / / /	<b>31</b> Festivo/ <b>Festiu/</b> 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: / / /	
--	--	--	--	--

Con nosotros... como en casa



Amb nosaltres... com a casa



With us... feels like home