



Per fi comença la temporada de les taronjes i les mandamines. Aprofitem-ho!

Collegi: El Armelar

Menú: Novembre - 2017 SAP

Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) · 46100 BURJASSOT (València) 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 f  
 COMEDORES LEVANTINOS ISABEL S.L.U.

Descarrega't este menú des de la nostra web  
 armelar  
 1\_armelar

Descarrega't la nostra nova aplicació Colevisa. El teu codi de centre és: 50

LUNES/ DILLUNS/ MONDAY

MARTES/ DIMARTS/ TUESDAY

MIÉRCOLES/ DIMECRES/ WEDNESDAY

JUEVES/ DIJOUS/ THURSDAY

VIERNES/ DIVENDRES/ FRIDAY

1

2

3

eco

Festiu/  
 Festiu/  
 Festiu/  
 /  
 /  
 /  
 //

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:

/  
 /  
 /

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

Arroz a la milanese (cerdo, guisantes, pimiento)/  
**Arròs a la milanese (porc, pèsols, pimentó)/**  
 Milanese rice (pork, peas, peppers)/  
 Rodaja de Merluza con berenjena a la miel/  
**Rodanxa de Lluç amb albergínia a la mel/**  
 Hake slice with eggplant and honey/  
 Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 777,30 Prot(g): 29,40 Ca(mg): 115,33 Fe(mg): 4,37 Vi  
 ta(mcg): 0,31 B12(mcg): 1,67 HdC(g): 107,91 Líp(g): 25,74  
 Sopar:

Milhojas de calabacín con pavo/  
**Milfulles de carabasseta amb titot/**  
 Zucchini strudel with turkey/

Lechuga romana y remolacha ecológica con queso servilleta valenciano  
**Encisam romà i remolacha ecològica amb formatge tovalló valencià**  
 Organic lettuce and beetroot with valencian napkin cheese

Garbanzos con espinacas ecológicas/  
**Cigrons amb espinacs ecològics/**  
 Chickpeas with green spinach/  
 Tombet de pollo con patatas/  
**Tombet de pollastre amb creïlles/**  
 Tombret the maestrat and potatoes/  
 Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 1099,84 Prot(g): 57,54 Ca(mg): 520,25 Fe(mg): 12,62 Vi  
 ta(mcg): 1,68 B12(mcg): 4,25 HdC(g): 114,46 Líp(g): 45,05  
 Sopar:

Hervido valenciano/Pescado blanco  
**Bullit valencià/Peix blanc**  
 Boiled vegetables/Whitefish

6

eco

7

8

9

eco

10

Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo  
**Encisam, tomaca, olives, cogombre, palets de cranc**  
 Lettuce, tomato, olives, 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)/

Tiras de salmón orly con zanahoria ecológica/  
**Tires de salmó orly amb carlota ecològica/**  
 Salmon strips orly with organic carrots/

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 930,93 Prot(g): 40,89 Ca(mg): 187,97 Fe(mg): 7,61 V  
 itA(mcg): 2,86 B12(mcg): 4,95 HdC(g): 97,58 Líp(g): 41,78  
 Sopar:

Crema de calabacín/Carne de ave  
**Crema de carabasseta/Carn d au**  
 Zucchini cream/Poultry

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

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

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

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 946,35 Prot(g): 40,92 Ca(mg): 192,81 Fe(mg): 12,92 V  
 itA(mcg): 1,74 B12(mcg): 0,95 HdC(g): 88,77 Líp(g): 47,52  
 Sopar:

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

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

Sopa cubierta con estrellas/  
**Sopa coberta amb estreletes/**  
 Soup covered with stars/

Pollo a la naranja con patata al horno/  
**Pollastre a la taronja amb creïlla al forn/**  
 Chicken with orange sauce with baked potato/

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 852,89 Prot(g): 53,24 Ca(mg): 235,31 Fe(mg): 10,55 V  
 itA(mcg): 3,45 B12(mcg): 33,34 HdC(g): 97,23 Líp(g): 25,65  
 Sopar:

Crema de verduras/Pescado blanco  
**Crema de verduras/Peix blanc**  
 Creamed vegetables/Whitefish

Ensalada ecológica de lechuga batavia y queso servilleta valenciano  
**Amanida ecològica d'encisam batàvia i formatge tovalló valencià**  
 Ecological Salad of Batavia Lettuce and Valencian Napkin Cheese

Crema ecológica (patata, puerro, col, calabaza)/  
**Crema ecològica (creïlla, porro, col, carabassa)/**  
 Organic cream (potato, leek, cabbage, pumpkin)/

Solomillo de cerdo al horno con cous cous/  
**Rellomello de porc al forn amb cous cous/**  
 Grilled sirloin with cous cous/

Fruta ecológica/Fruita ecològica/Organic fruit

KCal: 921,55 Prot(g): 32,82 Ca(mg): 264,53 Fe(mg): 4,11 V  
 itA(mcg): 0,60 B12(mcg): 3,40 HdC(g): 62,00 Líp(g): 49,32  
 Sopar:

Sopa de fideos y garbanzos /Huevo  
**Sopa de fideus amb cigrons/Ou**  
 Noodles and chickpea soup/Egg

Súper ensalada con huevo duro  
**Súper ensalada amb ou dur**  
 Super salad with hard boiled egg

Anillas de calamar andaluza/  
**Anelles de calamar andaluza/**  
 Squid rings/

Paella valenciana con pollo de campo/  
**Paella valenciana amb pollastre de camp/**  
 Valencian Paella with chicken of field/

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 714,76 Prot(g): 34,96 Ca(mg): 237,27 Fe(mg): 5,79 Vi  
 ta(mcg): 0,77 B12(mcg): 2,39 HdC(g): 109,57 Líp(g): 15,59  
 Sopar:

Puré de patata con crujiente de jamón/Pescado al papillote  
**Puré de creïlla amb cruixent de pernil/Peix al papillote**  
 Mashed potatoes with crispy ham/Steamed fish

<p><b>13</b> Lechuga, tomate, cebolla, maiz, pepino, remolacha <b>Encisam, tomaca, ceba, dacs, cogombre, remolatxa</b> Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, beetroot</p> <p>Canelones de espinacas/Lacitos a la italiana (tomate, queso) Canelons d'espinacs/Laquets a la italiana (tomaca, formatge) Spinach cannelloni/Bows to Italy</p> <p>Ventresca de bacalao a la andaluza con pimientos asados/ <b>Ventresca d'abadejo a la andaluza amb pimentó torrat/</b> Andalusian cod amb roasted pepper/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 690,79 Prot(g): 37,22 Ca(mg): 296,43 Fe(mg): 2,68 V itA(mcg): 1,00 B12(mcg): 2,55 Hdc(g): 63,94 Lip(g): 32,43</p> <p>Sopar: Bròcol al vapor/Carne magra de cerdo <b>Bròquil al vapor/Carn magra de porc</b> Steamed broccoli/Lean pork</p>	<p><b>14</b> Lechuga, maiz, pepino, zanahoria, pasas <b>Encisam, dacs, cogombre, carlota, panses</b> Lettuce, corn, cucumber, carrot, raisins</p> <p>Hervido valenciano/Puré de verduras (inf)/ <b>Bullit valencià/Puré de verdures (inf)/</b> Boiled vegetables/Mashed vegetables/ Goulash de ternera, champiñón y zanahoria con gnocchis/Entrecot ternera plancha Goulash de vedella, xampinyons i carlota amb gnocchis/Entrecot vedella planxa Goulash of veal, mushroom and carrot with gnocchi/Grilled beef steak</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 754,19 Prot(g): 22,95 Ca(mg): 129,32 Fe(mg): 6,11 V itA(mcg): 1,06 B12(mcg): 0,80 Hdc(g): 79,94 Lip(g): 35,70</p> <p>Sopar: Crema de berenjena y queso crema/Pescado al papillote <b>Crema d'berginía i formatge d'untar/Peix al papillote</b> Eggplant and cheese cream/Steamed fish</p>	<p><b>15</b> Lechuga, tomate, aceitunas, rábano, zanahoria, piña <b>Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya</b> Lettuce, tomato, olives, radishes, carrots, pineapple</p> <p>Arroz a la cubana (tomate, huevo)/ <b>Arròs a la cubana (tomaca, ou)/</b> Rice with tomato and egg/ Filete de merluza a la provenzal con judías verdes rehogadas con cebolla/ Filet de lluç gratinat provençal amb mongetes ofegades amb ceba/ Gratined hake provençal with stewed beans with onion/ Lácteo/Lacti/Dairy</p> <p>KCal: 843,26 Prot(g): 33,10 Ca(mg): 350,44 Fe(mg): 4,93 V itA(mcg): 1,06 B12(mcg): 1,97 Hdc(g): 96,55 Lip(g): 35,57</p> <p>Sopar: Zanahoria aliñada con guisantes/Carne blanca magra (conejo) <b>Carlota adobada amb pèsols/Carn blanca magra (conill)</b> Carrot dressed with peas/Lean white meat (rabbit)</p>	<p><b>16</b> Lechuga, tomate, col, maiz, remolacha, pasas, atún <b>Encisam, tomaca, col, dacs, remolatxa, panses, tonyina</b> Lettuce, tomatoes, cabbage, corn, beets, raisins, tuna</p> <p>Fabada vegetal (zanahoria, cebolla, pimiento)/ <b>Fabada vegetal (carlota, ceba, pimentó)/</b> Vegetable stew (carrot, onion, pepper)/ Pizza de champiñón, jamón york y queso/ <b>Pizza de xampinyó, pernil dolç i formatge/</b> Pizza with mushrooms, ham and cheese/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 816,78 Prot(g): 35,60 Ca(mg): 305,90 Fe(mg): 7,28 V itA(mcg): 1,81 B12(mcg): 0,50 Hdc(g): 118,19 Lip(g): 22,20</p> <p>Sopar: Verduras salteadas con arroz/Pescado al limón <b>Verdures saltejades amb arròs/Peix a la llima</b> Sautéed vegetables with rice/Grilled fish with lemon</p>	<p><b>17</b> <b>eco</b> Hoja de roble ecológica y queso servilleta valenciano <b>Full de roure ecològica i formatge tovalló valencià</b> Ecological oak leaf and Valencian napkin cheese</p> <p>Arroz de otoño de calabaza y setas de cardo/ <b>Arròs de tardor de carabassa i bolets de card/</b> Autumn rice of pumpkin and oyster mushrooms/ Tortilla ecológica de patata y cebolla/ <b>Truita ecològica de creïlla i ceba/</b> Spanish omelette/ Fruta ecológica/Fruita ecològica/Organic fruit</p> <p>KCal: 790,00 Prot(g): 22,96 Ca(mg): 180,06 Fe(mg): 4,97 V itA(mcg): 0,31 B12(mcg): 0,95 Hdc(g): 127,52 Lip(g): 21,6</p> <p>Sopar: Crepes de pollo y espinacas/ <b>Crepes de pollastre i espinacs/</b> Chicken and spinach crepes/</p>
--	---	--	---	--

<p><b>20</b> Ensalada del cheff <b>Amanida del xef</b> Chef's salad</p> <p>Huevos bellavista/ <b>Ous bellavista/</b> Bellavista eggs/ Fideuà (fideos, sepia, calamar, gambas)/ <b>Fideuà (fideus, sépia, calamar, gambes)/</b> Fideua (noodles, cuttlefish, squid, shrimp)/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 804,11 Prot(g): 26,95 Ca(mg): 186,88 Fe(mg): 6,55 V itA(mcg): 2,39 B12(mcg): 1,18 Hdc(g): 105,06 Lip(g): 31,05</p> <p>Sopar: Bròcol al vapor/Carne de ave <b>Bròquil al vapor/Carn d'au</b> Steamed broccoli/Poultry</p>	<p><b>21</b> Lechuga, tomate, cebolla, maiz, pepino, remolacha <b>Encisam, tomaca, ceba, dacs, cogombre, remolatxa</b> Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, beetroot</p> <p>Crema verde y naranja (guisantes, puerro, zanahoria) con tostones integrales/ Crema verda i taronja (pèsols, porro, carlota) amb tostones integrals/ Green and orange cream (peas, leek, carrot) with wholemeal bread/ Costillas a la miel con patata al horno/Albóndigas a la jardinera (verduras, patata) Costelles a la mel amb creïlla al forn/Mandonguilles a la jardinera (verdures, creïlla) Honey wing ribs with baked potato/Gardener meatballs (vegetables, potato) Lácteo/Lacti/Dairy</p> <p>KCal: 764,30 Prot(g): 28,22 Ca(mg): 285,57 Fe(mg): 5,63 V itA(mcg): 2,05 B12(mcg): 1,13 Hdc(g): 78,61 Lip(g): 37,49</p> <p>Sopar: Espinacas con pasas y piñones/Huevo <b>Espinacs saltejats amb panses i pinyons/Ou</b> Spinach with raisins and pine nuts/Egg</p>	<p><b>22</b> <b>eco</b> Ensalada de quinoa <b>Amanida de quinoa</b> Quinoa salad</p> <p>Patatas a la riojana (pimiento, cebolla, chorizo)/ <b>Creïlles a la riojana (pimentó, ceba, xoriço)/</b> Rioja style potatoes (pepper, onion, sausage)/ Emperador plancha con brócoli ecológico/ <b>Emperador planxa amb bròquil ecològic/</b> Emperador plancha with organic broccoli/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 815,07 Prot(g): 31,92 Ca(mg): 135,42 Fe(mg): 4,66 V itA(mcg): 1,52 B12(mcg): 5,33 Hdc(g): 83,98 Lip(g): 39,04</p> <p>Sopar: Judías verdes salt. con jamón/Revuelto de verduras <b>Bajoqueta saltejada amb pernil/Remenat de verdures</b> Sautéed green beans with ham/Scrambled eggs with vegetables</p>	<p><b>23</b> Lechuga, tomate, cebolla, maiz, pepino, sardinillas <b>Encisam, tomaca, ceba, dacs, cogombre, sardines</b> Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, sardines</p> <p>Sopa cocido (ternera, cerdo, ave, verduras) con fideos/ <b>Sopa d'olla (vedella, porc, au, verdures) amb fideus/</b> Cooked soup (beef, pork, poultry, vegetables) with noodles/ Pollo al ajillo con patatas/ <b>Pollastre amb all amb creïlles/</b> Chicken with garlic and potatoes/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 899,05 Prot(g): 54,35 Ca(mg): 152,77 Fe(mg): 7,83 V itA(mcg): 1,10 B12(mcg): 13,36 Hdc(g): 75,30 Lip(g): 41,87</p> <p>Sopar: Verduras salteadas con pasta/Pescado al papillote <b>Verdures saltejades amb pasta/Peix al papillote</b> Sautéed vegetables with pasta/Steamed fish</p>	<p><b>24</b> Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria <b>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</b> Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot</p> <p>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla) <b>Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</b> Baked rice (chickpea, ribs, potato, tomato, black pudding)/ Panaché de fiambres/ <b>Entremesos variats/</b> Variety of cold meats/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 1131,86 Prot(g): 44,57 Ca(mg): 305,13 Fe(mg): 8,86 V itA(mcg): 1,35 B12(mcg): 1,66 Hdc(g): 91,04 Lip(g): 65,4</p> <p>Sopar: Quiche de verduras/ <b>Quiche de verdures/</b> Vegetable quiche/</p>
--	---	--	---	--

<p><b>27</b> Lechuga, tomate, espárragos, maiz, remolacha <b>Encisam, tomaca, espàrrecs, dacs, remolatxa</b> Lettuce, tomato, asparagus, corn, beet</p> <p>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)/ Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)/ <b>Abadejo a la biscaína (ceba, tomaca, pimentó)/</b> Vizcaino style codfish (onion, tomato, pepper)/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 756,89 Prot(g): 30,80 Ca(mg): 213,39 Fe(mg): 5,99 V itA(mcg): 1,65 B12(mcg): 2,88 Hdc(g): 100,86 Lip(g): 25,31</p> <p>Sopar: Crema de verduras/Tortilla de patata y pimiento verde <b>Crema de verdures/Truita de creïlles i pimentó verd</b> Creamed vegetables/Potato and green pepper omelette</p>	<p><b>28</b> <b>eco</b> Lechuga, tomate, aceitunas, maiz, zanahoria <b>Encisam, tomaca, olives, dacs, carlota</b> Lettuce, tomato, olives, corn, carrot</p> <p>Lentejas con zanahoria, cebolla, j. verde, patata y arroz/ <b>Lentilles amb verdures i arròs/</b> Lentils with vegetables and rice/ Tortilla de calabacín ecológico con croqueta de la abuela/ <b>Truita de carabasseta ecològic amb croqueta de la iaia/</b> Organic zucchini omelette with grandma croquette/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 715,87 Prot(g): 24,51 Ca(mg): 127,99 Fe(mg): 7,19 V itA(mcg): 1,19 B12(mcg): 0,75 Hdc(g): 84,92 Lip(g): 30,97</p> <p>Sopar: Menestra salteada/Pescado blanco <b>Minestra saltejada/Peix blanc</b> Sautéed mixed vegetable soup/Whitefish</p>	<p><b>29</b> Lechuga, tomate, aceitunas, rábano, zanahoria, piña <b>Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya</b> Lettuce, tomato, olives, radishes, carrots, pineapple</p> <p>Guisado de sepia, cazón, patata, cebolla, zanahoria, tomate, guisante/ Guisat de sépia, mussola, creïlla, ceba, carlota, tomaca, pèsol/ Cuttlefish stew, mussola, potato, onion, carrot, tomato, peas/ Aletas de pollo al horno con mazorca de maiz/Delicias de sotomillo de pollo (empanado casero) Aletes de pollastre amb panotxa de dacs/Delícies de pollastre arrebossat casolà Baked chicken wings with corn cob/Homemade chicken nuggets delights Lácteo/Lacti/Dairy</p> <p>KCal: 628,71 Prot(g): 39,71 Ca(mg): 270,10 Fe(mg): 4,67 V itA(mcg): 1,26 B12(mcg): 3,46 Hdc(g): 48,54 Lip(g): 29,25</p> <p>Sopar: Arroz hervido/Albóndigas de pollo <b>Arròs bullit/Mandonguilles de pollastre</b> Boiled rice/Chicken meatballs</p>	<p><b>30</b> <b>eco</b> Tomate ecológico y queso servilleta valenciano <b>Tomaca ecològica i formatge tovalló valencià</b> Organic tomato and cheese napkin Valencia</p> <p>Arroz con acelgas ecológicas (alubias)/ <b>Arròs amb bledes roges (fesos)/</b> Rice with chard (ecological)/ Filete de merluza a la menier con patatas al vapor/ <b>Filet de lluç a la menier amb creïlles al vapor/</b> Hake fillet steak with steamed potatoes/ Fruta ecológica/Fruita ecològica/Organic fruit</p> <p>KCal: 1123,09 Prot(g): 37,82 Ca(mg): 360,99 Fe(mg): 7,02 V itA(mcg): 0,47 B12(mcg): 1,17 Hdc(g): 122,51 Lip(g): 53,33</p> <p>Sopar: Calabaza y patata al microondas/Pescado al limón <b>Carabassa i creïlla al microones/Peix a la llima</b> Pumpkin and potato in the microwave made/Grilled fish with lemon</p>	
---	---	--	---	--

Con nosotros... como en casa



Amb nosaltres... com a casa



With us... feels like home