

Colegio El Armelar

usuario: armelar
contraseña: 1_armelar

Octubre - 2020 SAP

FRUITES DE TEMPORADA:

Raïm, meló
plàtan, poma
mandarines
pera

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 50

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



<p>1</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla d'espinaç, tomaca i remolatxa</p> <p>1º Sopa d'olla amb fideus</p> <p>2º Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Bròquil al vapor Peix blau /Fruita</p>	<p>2</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Espaguetis integrals toscana (tomaca, carabasseta, ceba, alfàbrega i formatge)</p> <p>2º Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carxofes saltejades Carne blanca /Fruita</p>	<p>3</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Filet de lluç gratinat provençal amb carlota vichy</p> <p>P Yogurt Artesà</p> <p>S Amanida de tomata, mozzarella i olives negres Carne blanca /Fruita</p>	<p>4</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Sopa d'olla amb fideus</p> <p>2º Pollastre rostit al forn amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Peix a la llima /Fruita</p>	<p>5</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsà, carlota</p> <p>1º Crema de péssols i carlota amb tostons integrals</p> <p>2º Rellom de porc al forn amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Espinacs saltejats amb panses i pinyons Carn d'ou /Fruita</p>	<p>6</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Macarrons amb tonyina, tomaca, ceba formatge</p> <p>2º Rodanxa de lluç amb bròcoli</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carxofes saltejades Remenat d'all tendres /Fruita</p>	<p>7</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa</p> <p>1º Crema mediterrània de llegums i verdures (Plat ecològic) amb tostons integrals</p> <p>2º Cuixa a la italiana amb creïlles</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Broquetes de verdures Peix blau /Fruita</p>	<p>8</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Llentilles amb verdures (ceba, carabassa, porro, carlota) - Plat</p> <p>2º Truita d'espinaç amb formatge</p> <p>P Fruita</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn roja magra /Fruita</p>	<p>9</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Festiu</p> <p>2º Truita de patates i formatge manxec</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Sopa de peix amb gambes i fideus /Fruita</p>	<p>10</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla d'espinaç, tomaca i remolatxa</p> <p>1º Llentilles amb arròs</p> <p>2º Longanisses amb tomaca fregida</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bullit valencià Lluç al forn amb samfaina casolana /Fruita</p>	<p>11</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla d'espinaç, tomaca i remolatxa</p> <p>1º Sopa d'olla amb fideus</p> <p>2º Pollastre al forn amb creïlla</p> <p>P Iogurt natural valencià</p> <p>S Xampinyons gratinats Remenat d'espinaç /Fruita</p>	<p>12</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa</p> <p>1º "Fajita" de pernil dolç i formatge amb ensalada de verdures fresques</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida completa Peix al papillote /Fruita</p>	<p>13</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Arròs de tardor (bolets, carbassa i magre)</p> <p>2º Rap a la marinera</p> <p>P Lacti</p> <p>S Bròquil al vapor Wok de verdures i pollastre /Fruita</p>	<p>14</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO</p> <p>2º Pit de pollastre a la crema amb creïlles</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Sopa de verdures Truita de carabasseta i alvocat /Fruita</p>	<p>15</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Hummus de carlota i coques de dacsà</p> <p>2º Lasanya casolana (magre, verdura, llet, farina, formatge)</p> <p>P Aladros frescos enfarinats amb ensalada de verdures fresques</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Carn d'ou /Fruita</p>	<p>16</p> <p>E Dia Mundial de l'Alimentació Amanida de panses, conills i pipes</p> <p>1º Cigrons amb verdures - Plat ecològic</p> <p>2º Truita de patates i formatge manxec</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Sopa de peix amb gambes i fideus /Fruita</p>	<p>17</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa</p> <p>1º Ous farcits</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de remolatxa Croquetes casolanes de peix /Fruita</p>	<p>18</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa</p> <p>1º Ous farcits</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de remolatxa Croquetes casolanes de peix /Fruita</p>	<p>19</p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Calamars orly (arrebossat casolà) amb salsa tàrtara casolana</p> <p>2º Fideuà de verdures i xampinyons</p> <p>P Fruita</p> <p>S Sopa de sèmola i verdures Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>20</p> <p>E Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota</p> <p>1º Potaje de cigrons amb verdures</p> <p>2º Llomello a la mediterrània amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba)</p> <p>P Lacti</p> <p>S Minestra saltejada Peix blau /Fruita</p>	<p>21</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa</p> <p>1º Ous farcits</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de remolatxa Croquetes casolanes de peix /Fruita</p>	<p>22</p> <p>E Amanida d'encisams variades, olives i cherrys</p> <p>1º Guisat de sèpia i creïlles amb fons de llotja</p> <p>2º Pizza de verdures, xampinyons, olives formatge</p> <p>P Fruita</p> <p>S Péssols amb pernil i ceba Ou /Fruita</p>	<p>23</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa</p> <p>1º Crema de carabassa torrada</p> <p>2º Hamburguesa completa</p> <p>P Bescuit</p> <p>S Tomaca farcida Lluç amb albergínia a la mel /Fruita</p>	<p>24</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa</p> <p>1º Ous farcits</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de remolatxa Croquetes casolanes de peix /Fruita</p>	<p>25</p> <p>E Amanida d'encisams variades, olives i cherrys</p> <p>1º Guisat de sèpia i creïlles amb fons de llotja</p> <p>2º Pizza de verdures, xampinyons, olives formatge</p> <p>P Fruita</p> <p>S Péssols amb pernil i ceba Ou /Fruita</p>	<p>26</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa</p> <p>1º Crema de carabassa torrada</p> <p>2º Hamburguesa completa</p> <p>P Bescuit</p> <p>S Tomaca farcida Lluç amb albergínia a la mel /Fruita</p>	<p>27</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa</p> <p>1º Ous farcits</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de remolatxa Croquetes casolanes de peix /Fruita</p>	<p>28</p> <p>E Amanida d'encisams variades, olives i cherrys</p> <p>1º Guisat de sèpia i creïlles amb fons de llotja</p> <p>2º Pizza de verdures, xampinyons, olives formatge</p> <p>P Fruita</p> <p>S Péssols amb pernil i ceba Ou /Fruita</p>	<p>29</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa</p> <p>1º Crema de carabassa torrada</p> <p>2º Hamburguesa completa</p> <p>P Bescuit</p> <p>S Tomaca farcida Lluç amb albergínia a la mel /Fruita</p>	<p>30</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa</p> <p>1º Ous farcits</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de remolatxa Croquetes casolanes de peix /Fruita</p>	<p>31</p> <p>E Amanida d'encisams variades, olives i cherrys</p> <p>1º Guisat de sèpia i creïlles amb fons de llotja</p> <p>2º Pizza de verdures, xampinyons, olives formatge</p> <p>P Fruita</p> <p>S Péssols amb pernil i ceba Ou /Fruita</p>	<p>32</p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa</p> <p>1º Crema de carabassa torrada</p> <p>2º Hamburguesa completa</p> <p>P Bescuit</p> <p>S Tomaca farcida Lluç amb albergínia a la mel /Fruita</p>
---	---	---	---	---	--	---	--	--	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---

Colegio El Armelar

usuario: armelar
contraseña: 1_armelar

Octubre - 2020 SAP

FRUTAS DE TEMPORADA:

Uva, melón
plátano
manzana, mandarina
pera

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 50

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>FE</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td></tr> <tr><td>S</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	1º	FE	2º	HDC	P	LIP	S		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td></tr> <tr><td>S</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	1º	CA	2º	HDC	P	LIP	S		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>HDC</td></tr> <tr><td>P</td><td>LIP</td></tr> <tr><td>S</td><td></td></tr> </table>	E	KCAL	1º	CA	2º	HDC	P	LIP	S		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>E</td><td>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Sopa cocido con fideos</td><td>917,35</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Tortilla de patata con pa, tomaca i pernil</td><td>45,35g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta ecológica</td><td>195,46mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Brócoli al vapor Pescado azul /Fruta</td><td>9,98mg</td></tr> </table>	1	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha	KCAL		1º	Sopa cocido con fideos	917,35		2º	Tortilla de patata con pa, tomaca i pernil	45,35g		P	Fruta ecológica	195,46mg	S		Brócoli al vapor Pescado azul /Fruta	9,98mg	<table border="1"> <tr><td>2</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Espaguetis integrales toscana (tomate, calabacín, cebolla, albahaca, queso)</td><td>877,49</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)</td><td>28,91g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>282,07mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Alcachofas salteadas Carne blanca /Fruta</td><td>7,25mg</td></tr> </table>	2	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL		1º	Espaguetis integrales toscana (tomate, calabacín, cebolla, albahaca, queso)	877,49		2º	Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	28,91g		P	Fruta	282,07mg	S		Alcachofas salteadas Carne blanca /Fruta	7,25mg																														
E	KCAL																																																																																																							
1º	FE																																																																																																							
2º	HDC																																																																																																							
P	LIP																																																																																																							
S																																																																																																								
E	KCAL																																																																																																							
1º	CA																																																																																																							
2º	HDC																																																																																																							
P	LIP																																																																																																							
S																																																																																																								
E	KCAL																																																																																																							
1º	CA																																																																																																							
2º	HDC																																																																																																							
P	LIP																																																																																																							
S																																																																																																								
1	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha	KCAL																																																																																																					
	1º	Sopa cocido con fideos	917,35																																																																																																					
	2º	Tortilla de patata con pa, tomaca i pernil	45,35g																																																																																																					
	P	Fruta ecológica	195,46mg																																																																																																					
S		Brócoli al vapor Pescado azul /Fruta	9,98mg																																																																																																					
2	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL																																																																																																					
	1º	Espaguetis integrales toscana (tomate, calabacín, cebolla, albahaca, queso)	877,49																																																																																																					
	2º	Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	28,91g																																																																																																					
	P	Fruta	282,07mg																																																																																																					
S		Alcachofas salteadas Carne blanca /Fruta	7,25mg																																																																																																					
<table border="1"> <tr><td>5</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Crema de guisantes y zanahoria con tostones integrales</td><td>794,70</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Solomillo de cerdo al horno con cous cous</td><td>31,45g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>124,43mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Espinacas con pasas y piñones Carne de ave /Fruta</td><td>5,66mg</td></tr> </table>	5	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	KCAL		1º	Crema de guisantes y zanahoria con tostones integrales	794,70		2º	Solomillo de cerdo al horno con cous cous	31,45g		P	Fruta	124,43mg	S		Espinacas con pasas y piñones Carne de ave /Fruta	5,66mg	<table border="1"> <tr><td>6</td><td>E</td><td>Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y calabaza</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>823,70</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Filete de merluza a la provenzal con zanahoria vichy</td><td>35,16g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Yogurt Artesano</td><td>368,82mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Ensalada de tomate, mozzarella y olivas negras Carne blanca /Fruta</td><td>5,24mg</td></tr> </table>	6	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y calabaza	KCAL		1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	823,70		2º	Filete de merluza a la provenzal con zanahoria vichy	35,16g		P	Yogurt Artesano	368,82mg	S		Ensalada de tomate, mozzarella y olivas negras Carne blanca /Fruta	5,24mg	<table border="1"> <tr><td>7</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Sopa cocido con fideos</td><td>893,71</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Pollo asado al horno con patatas</td><td>57,37g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>155,85mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Menestra salteada Pescado al limón /Fruta</td><td>8,18mg</td></tr> </table>	7	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL		1º	Sopa cocido con fideos	893,71		2º	Pollo asado al horno con patatas	57,37g		P	Fruta	155,85mg	S		Menestra salteada Pescado al limón /Fruta	8,18mg	<table border="1"> <tr><td>8</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Lentejas con verduras (cebolla, calabaza, puerro, zanahoria) - Plato ecológico</td><td>865,48</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Tortilla de espinacas con queso tronchón</td><td>38,50g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>444,74mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta</td><td>10,91mg</td></tr> </table>	8	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL		1º	Lentejas con verduras (cebolla, calabaza, puerro, zanahoria) - Plato ecológico	865,48		2º	Tortilla de espinacas con queso tronchón	38,50g		P	Fruta	444,74mg	S		Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta	10,91mg	<table border="1"> <tr><td>9</td><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Festivo</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	9	E		KCAL		1º	Festivo			2º				P			S			
5	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	KCAL																																																																																																					
	1º	Crema de guisantes y zanahoria con tostones integrales	794,70																																																																																																					
	2º	Solomillo de cerdo al horno con cous cous	31,45g																																																																																																					
	P	Fruta	124,43mg																																																																																																					
S		Espinacas con pasas y piñones Carne de ave /Fruta	5,66mg																																																																																																					
6	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y calabaza	KCAL																																																																																																					
	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	823,70																																																																																																					
	2º	Filete de merluza a la provenzal con zanahoria vichy	35,16g																																																																																																					
	P	Yogurt Artesano	368,82mg																																																																																																					
S		Ensalada de tomate, mozzarella y olivas negras Carne blanca /Fruta	5,24mg																																																																																																					
7	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL																																																																																																					
	1º	Sopa cocido con fideos	893,71																																																																																																					
	2º	Pollo asado al horno con patatas	57,37g																																																																																																					
	P	Fruta	155,85mg																																																																																																					
S		Menestra salteada Pescado al limón /Fruta	8,18mg																																																																																																					
8	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL																																																																																																					
	1º	Lentejas con verduras (cebolla, calabaza, puerro, zanahoria) - Plato ecológico	865,48																																																																																																					
	2º	Tortilla de espinacas con queso tronchón	38,50g																																																																																																					
	P	Fruta	444,74mg																																																																																																					
S		Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta	10,91mg																																																																																																					
9	E		KCAL																																																																																																					
	1º	Festivo																																																																																																						
	2º																																																																																																							
	P																																																																																																							
S																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>12</td><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Festivo</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	12	E		KCAL		1º	Festivo			2º				P			S				<table border="1"> <tr><td>13</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Macarrones con atún, tomate, cebolla y queso</td><td>880,87</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Rodaja de merluza con brócoli</td><td>43,00g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>359,37mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Alcachofas salteadas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</td><td>5,48mg</td></tr> </table>	13	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL		1º	Macarrones con atún, tomate, cebolla y queso	880,87		2º	Rodaja de merluza con brócoli	43,00g		P	Fruta	359,37mg	S		Alcachofas salteadas Revuelto de ajos tiernos /Fruta	5,48mg	<table border="1"> <tr><td>14</td><td>E</td><td>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Crema mediterránea de legumbres y verduras (Plato ecológico) con tostones integrales</td><td>1037,35</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Contramuslo a la italiana con patatas</td><td>61,36g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta ecológica</td><td>327,40mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Brochetas de verduras Pescado azul /Fruta</td><td>10,81mg</td></tr> </table>	14	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha	KCAL		1º	Crema mediterránea de legumbres y verduras (Plato ecológico) con tostones integrales	1037,35		2º	Contramuslo a la italiana con patatas	61,36g		P	Fruta ecológica	327,40mg	S		Brochetas de verduras Pescado azul /Fruta	10,81mg	<table border="1"> <tr><td>15</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Arroz de otoño (setas, calabaza y magro)</td><td>898,15</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Rape a la marinera</td><td>52,18g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Lácteo</td><td>336,69mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Brócoli al vapor Wok de verduras y pollo /Fruta</td><td>6,76mg</td></tr> </table>	15	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL		1º	Arroz de otoño (setas, calabaza y magro)	898,15		2º	Rape a la marinera	52,18g		P	Lácteo	336,69mg	S		Brócoli al vapor Wok de verduras y pollo /Fruta	6,76mg	<table border="1"> <tr><td>16</td><td>E</td><td>Día Mundial de la Alimentación Ensalada con pasas, orejones y pipas</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Garbanzos con verduras - Plato ecológico</td><td>858,28</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Tortilla de patata, y queso manchego</td><td>33,80g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>442,26mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Calabacín a la plancha Sopa de pescado con gambitas y fideos /Fruta</td><td>9,23mg</td></tr> </table>	16	E	Día Mundial de la Alimentación Ensalada con pasas, orejones y pipas	KCAL		1º	Garbanzos con verduras - Plato ecológico	858,28		2º	Tortilla de patata, y queso manchego	33,80g		P	Fruta	442,26mg	S		Calabacín a la plancha Sopa de pescado con gambitas y fideos /Fruta	9,23mg
12	E		KCAL																																																																																																					
	1º	Festivo																																																																																																						
	2º																																																																																																							
	P																																																																																																							
S																																																																																																								
13	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL																																																																																																					
	1º	Macarrones con atún, tomate, cebolla y queso	880,87																																																																																																					
	2º	Rodaja de merluza con brócoli	43,00g																																																																																																					
	P	Fruta	359,37mg																																																																																																					
S		Alcachofas salteadas Revuelto de ajos tiernos /Fruta	5,48mg																																																																																																					
14	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha	KCAL																																																																																																					
	1º	Crema mediterránea de legumbres y verduras (Plato ecológico) con tostones integrales	1037,35																																																																																																					
	2º	Contramuslo a la italiana con patatas	61,36g																																																																																																					
	P	Fruta ecológica	327,40mg																																																																																																					
S		Brochetas de verduras Pescado azul /Fruta	10,81mg																																																																																																					
15	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL																																																																																																					
	1º	Arroz de otoño (setas, calabaza y magro)	898,15																																																																																																					
	2º	Rape a la marinera	52,18g																																																																																																					
	P	Lácteo	336,69mg																																																																																																					
S		Brócoli al vapor Wok de verduras y pollo /Fruta	6,76mg																																																																																																					
16	E	Día Mundial de la Alimentación Ensalada con pasas, orejones y pipas	KCAL																																																																																																					
	1º	Garbanzos con verduras - Plato ecológico	858,28																																																																																																					
	2º	Tortilla de patata, y queso manchego	33,80g																																																																																																					
	P	Fruta	442,26mg																																																																																																					
S		Calabacín a la plancha Sopa de pescado con gambitas y fideos /Fruta	9,23mg																																																																																																					
<table border="1"> <tr><td>19</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Lentejas con arroz</td><td>805,26</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Longanizas con tomate frito</td><td>29,85g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>120,80mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Hervido valenciano Merluza al horno con pisto casero /Fruta</td><td>7,14mg</td></tr> </table>	19	E	Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña	KCAL		1º	Lentejas con arroz	805,26		2º	Longanizas con tomate frito	29,85g		P	Fruta	120,80mg	S		Hervido valenciano Merluza al horno con pisto casero /Fruta	7,14mg	<table border="1"> <tr><td>20</td><td>E</td><td>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Sopa cocido con fideos</td><td>834,67</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Pollo al horno con patatas</td><td>57,97g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Yogur natural valenciano</td><td>321,13mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Champiñones gratinados Revuelto de espinacas /Fruta</td><td>8,52mg</td></tr> </table>	20	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha	KCAL		1º	Sopa cocido con fideos	834,67		2º	Pollo al horno con patatas	57,97g		P	Yogur natural valenciano	321,13mg	S		Champiñones gratinados Revuelto de espinacas /Fruta	8,52mg	<table border="1"> <tr><td>21</td><td>E</td><td>Chips de boniato</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Fajita de jamón york y queso con ensalada de verduras frescas</td><td>973,40</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</td><td>32,33g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>246,68mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Ensalada completa Pescado al papillote /Fruta</td><td>6,10mg</td></tr> </table>	21	E	Chips de boniato	KCAL		1º	Fajita de jamón york y queso con ensalada de verduras frescas	973,40		2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	32,33g		P	Fruta	246,68mg	S		Ensalada completa Pescado al papillote /Fruta	6,10mg	<table border="1"> <tr><td>22</td><td>E</td><td>Humus de zanahoria y tortitas de maíz</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)</td><td>877,43</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Boquerones frescos enharinados con ensalada de verduras frescas</td><td>52,63g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>265,87mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</td><td>8,77mg</td></tr> </table>	22	E	Humus de zanahoria y tortitas de maíz	KCAL		1º	Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)	877,43		2º	Boquerones frescos enharinados con ensalada de verduras frescas	52,63g		P	Fruta	265,87mg	S		Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	8,77mg	<table border="1"> <tr><td>23</td><td>E</td><td>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Fabada vegetal P/ECO</td><td>846,44</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Pechuga pollo a la crema con patatas</td><td>40,59g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta ecológica</td><td>249,17mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Sopa de verduras Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta</td><td>8,55mg</td></tr> </table>	23	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha	KCAL		1º	Fabada vegetal P/ECO	846,44		2º	Pechuga pollo a la crema con patatas	40,59g		P	Fruta ecológica	249,17mg	S		Sopa de verduras Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta	8,55mg
19	E	Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña	KCAL																																																																																																					
	1º	Lentejas con arroz	805,26																																																																																																					
	2º	Longanizas con tomate frito	29,85g																																																																																																					
	P	Fruta	120,80mg																																																																																																					
S		Hervido valenciano Merluza al horno con pisto casero /Fruta	7,14mg																																																																																																					
20	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha	KCAL																																																																																																					
	1º	Sopa cocido con fideos	834,67																																																																																																					
	2º	Pollo al horno con patatas	57,97g																																																																																																					
	P	Yogur natural valenciano	321,13mg																																																																																																					
S		Champiñones gratinados Revuelto de espinacas /Fruta	8,52mg																																																																																																					
21	E	Chips de boniato	KCAL																																																																																																					
	1º	Fajita de jamón york y queso con ensalada de verduras frescas	973,40																																																																																																					
	2º	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	32,33g																																																																																																					
	P	Fruta	246,68mg																																																																																																					
S		Ensalada completa Pescado al papillote /Fruta	6,10mg																																																																																																					
22	E	Humus de zanahoria y tortitas de maíz	KCAL																																																																																																					
	1º	Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)	877,43																																																																																																					
	2º	Boquerones frescos enharinados con ensalada de verduras frescas	52,63g																																																																																																					
	P	Fruta	265,87mg																																																																																																					
S		Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	8,77mg																																																																																																					
23	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha	KCAL																																																																																																					
	1º	Fabada vegetal P/ECO	846,44																																																																																																					
	2º	Pechuga pollo a la crema con patatas	40,59g																																																																																																					
	P	Fruta ecológica	249,17mg																																																																																																					
S		Sopa de verduras Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta	8,55mg																																																																																																					
<table border="1"> <tr><td>26</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Calamares orly (rebozado casero) con salsa tártara casera</td><td>908,47</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Fideuà de verduras y champiñones</td><td>44,23g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>206,98mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Sopa de sémola y verduras Carne blanca magra /Fruta</td><td>8,11mg</td></tr> </table>	26	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL		1º	Calamares orly (rebozado casero) con salsa tártara casera	908,47		2º	Fideuà de verduras y champiñones	44,23g		P	Fruta	206,98mg	S		Sopa de sémola y verduras Carne blanca magra /Fruta	8,11mg	<table border="1"> <tr><td>27</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Potaje de garbanzos con verduras</td><td>841,17</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Lomo a la mediterránea con pisto (pimiento, tomate, cebolla)</td><td>35,09g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Lácteo</td><td>334,07mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Menestra salteada Pescado azul /Fruta</td><td>8,64mg</td></tr> </table>	27	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	KCAL		1º	Potaje de garbanzos con verduras	841,17		2º	Lomo a la mediterránea con pisto (pimiento, tomate, cebolla)	35,09g		P	Lácteo	334,07mg	S		Menestra salteada Pescado azul /Fruta	8,64mg	<table border="1"> <tr><td>28</td><td>E</td><td>Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y calabaza</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Huevos rellenos con atún</td><td>851,07</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Paella valenciana con pollo de campo</td><td>29,45g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>177,76mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Crema de remolacha Croquetas caseras de pescado /Fruta</td><td>5,48mg</td></tr> </table>	28	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y calabaza	KCAL		1º	Huevos rellenos con atún	851,07		2º	Paella valenciana con pollo de campo	29,45g		P	Fruta	177,76mg	S		Crema de remolacha Croquetas caseras de pescado /Fruta	5,48mg	<table border="1"> <tr><td>29</td><td>E</td><td>Ensalada de lechugas variadas, aceitunas y cherrys</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Guisado de sepia y patatas con fondo de lonja</td><td>864,49</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Pizza de verduras, champiñones, aceitunas y queso</td><td>38,82g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Fruta</td><td>340,85mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Guisantes con cebolla y jamón Huevo /Fruta</td><td>6,40mg</td></tr> </table>	29	E	Ensalada de lechugas variadas, aceitunas y cherrys	KCAL		1º	Guisado de sepia y patatas con fondo de lonja	864,49		2º	Pizza de verduras, champiñones, aceitunas y queso	38,82g		P	Fruta	340,85mg	S		Guisantes con cebolla y jamón Huevo /Fruta	6,40mg	<table border="1"> <tr><td>30</td><td>E</td><td>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td></td><td>1º</td><td>Crema de calabaza asada</td><td>883,20</td></tr> <tr><td></td><td>2º</td><td>Hamburguesa completa</td><td>22,61g</td></tr> <tr><td></td><td>P</td><td>Bizcocho</td><td>250,03mg</td></tr> <tr><td>S</td><td></td><td>Tomate relleno Merluza con berenjenas a la miel /Fruta</td><td>4,37mg</td></tr> </table>	30	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL		1º	Crema de calabaza asada	883,20		2º	Hamburguesa completa	22,61g		P	Bizcocho	250,03mg	S		Tomate relleno Merluza con berenjenas a la miel /Fruta	4,37mg
26	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL																																																																																																					
	1º	Calamares orly (rebozado casero) con salsa tártara casera	908,47																																																																																																					
	2º	Fideuà de verduras y champiñones	44,23g																																																																																																					
	P	Fruta	206,98mg																																																																																																					
S		Sopa de sémola y verduras Carne blanca magra /Fruta	8,11mg																																																																																																					
27	E	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria	KCAL																																																																																																					
	1º	Potaje de garbanzos con verduras	841,17																																																																																																					
	2º	Lomo a la mediterránea con pisto (pimiento, tomate, cebolla)	35,09g																																																																																																					
	P	Lácteo	334,07mg																																																																																																					
S		Menestra salteada Pescado azul /Fruta	8,64mg																																																																																																					
28	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y calabaza	KCAL																																																																																																					
	1º	Huevos rellenos con atún	851,07																																																																																																					
	2º	Paella valenciana con pollo de campo	29,45g																																																																																																					
	P	Fruta	177,76mg																																																																																																					
S		Crema de remolacha Croquetas caseras de pescado /Fruta	5,48mg																																																																																																					
29	E	Ensalada de lechugas variadas, aceitunas y cherrys	KCAL																																																																																																					
	1º	Guisado de sepia y patatas con fondo de lonja	864,49																																																																																																					
	2º	Pizza de verduras, champiñones, aceitunas y queso	38,82g																																																																																																					
	P	Fruta	340,85mg																																																																																																					
S		Guisantes con cebolla y jamón Huevo /Fruta	6,40mg																																																																																																					
30	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL																																																																																																					
	1º	Crema de calabaza asada	883,20																																																																																																					
	2º	Hamburguesa completa	22,61g																																																																																																					
	P	Bizcocho	250,03mg																																																																																																					
S		Tomate relleno Merluza con berenjenas a la miel /Fruta	4,37mg																																																																																																					

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiacía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan conforme a las directrices de la "Guía de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se servirá pan integral un día a la semana.

