

**Colegio El Armelar**

usuario: armelar  
contraseña: 1\_armelar

Maig - 2022 SAP

**FRUITES DE TEMPORADA:**

Peres, Banana  
Poma, Maduixa  
Pinya, Meló d'Alger, Meló

**DESCARREGA'T LA NOSTRA APP**



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 50

**VALOR DIFERENCIADOR**



**AL·LÈRGENS**



<p><b>2</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>Espaguëtis integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Abadejo al forn amb pésols saltats</p> <p>Fruita</p> <p>Bledes saltejades Broquetes de titot /Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota</p> <p>Fesols blancs guisades a la vinagreta, ceba dolça i tomaca P/ECO</p> <p>Truita de creïlles i pa amb tomaca i jamón</p> <p>Lacti</p> <p>Bròquil al vapor Hamburguesa de soja /Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Sopa d'estrelletes</p> <p>Pollastre rostit al forn amb herbes aromàtiques amb panolla</p> <p>Fruita</p> <p>Escalivada Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Verdures en tempura amb salsa romescu</p> <p>Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Minestra saltejada Truita de formatge /Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p>Salmorejo</p> <p>Ensalada d'espitals vegetals</p> <p>Ragout de carrillera amb xampinyons, puré de creïlla i poma</p> <p>Fruita</p> <p>Cous cous amb espècies Peix blanc /Fruita</p>
<p><b>9</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>Llenties a l'hortolana</p> <p>Remenat d'ous campers amb patates bacó/ Inf Truita francesa</p> <p>Fruita</p> <p>Bullit valencià Carn blanca /Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Llacets als 4 formatges</p> <p>Filet de lluç planxa amb bròquil</p> <p>Fruita</p> <p>Quinoa amb espècies Albergina farcida de soja texturizada /Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Tomaca ecològica i formatge servilleta</p> <p>Estofat de porc amb verdures i creïlles</p> <p>Pizza mixta (tomata, xampinyons, perrill dolç i formatge)</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Verdures saltejades amb pasta Peix blau /Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Crema de verdures mediterrània i llegums P/ECO amb tostons integrals</p> <p>Rellom al forn amb cous cous</p> <p>Fruita</p> <p>Gaspatxo Ous al plat /Fruita</p>	<p><b>13</b></p> <p>Tosta de hummus de garrofó</p> <p>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>Aladros en tempura amb amanida</p> <p>Iogurt valencià amb estic de pinya</p> <p>Espinacs amb beixamel Carn roja magra /Fruita</p>
<p><b>16</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>Macarrons integrals a la italiana (tomaca, formatge)</p> <p>Gallineta a la planxa amb juliana de verdures</p> <p>Fruita</p> <p>Puré de creïlla amb cruixent de perrill Carn blanca /Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa d'olla (vedella, porc, au) amb verdures ecològiques</p> <p>Aletes de pollastre a la mel i mostassa amb creïlles</p> <p>Lacti</p> <p>Wok de verdures Peix al papillote /Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema freda de cogombre i poma</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Crunch de salmó amb salsa de soja i cherris confitats</p> <p>Fruita</p> <p>Xampinyons gratinats Hamburguesa de pollastre i bròcol /Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Cigrons amb espinacs i carabassa</p> <p>Truita d'albergínia amb formatge manxec</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Amanida completa Peix blanc /Fruita</p>	<p><b>20</b></p> <p>Gaspatxo andalús</p> <p>Amanida alemanya</p> <p>Fideuà de peix i marisc (fons de llotja)</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de xampinyó Pizza casolana de verdures fresques de</p>
<p><b>23</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>Llenties pardines amb verdures</p> <p>Truita de creïlla i ceba amb croqueta de la iaia</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de carabasseta Mandonguilles vegetals /Fruita</p>	<p><b>24</b></p> <p>Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota</p> <p>Arròs a la milanesa</p> <p>Lluç gratinat provençal amb pimentó italià</p> <p>Iogurt Artesà</p> <p>Bròquil al vapor Carn blanca /Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>Tomaca ecològica i formatge tendre</p> <p>Amanida de quinoa amb cigrons, vegetals i avocat</p> <p>Polit al curri amb creïlles fregides a daus</p> <p>Fruita</p> <p>Bajoqueta saltejada Quiche de verdures /Fruita</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>JORNADA DELS SUPERHEROIS</b></p> <p>Gaspatxo andalús</p> <p>Lasanya casolana/ Pessigolles a la italiana</p> <p>Corball fresc a l'esquena amb carabasseta a la planxa</p> <p>Fruita</p> <p>Amanida de tomata i avocat "Fajita" /Fruita</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>DÍA NACIONAL DEL CELÍAC</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Fabada vegetal P/ECO</p> <p>Llàgrimes de pollastre (empanat sense gluten) amb puré de carlota</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Bajoqueta saltejada Peix blanc /Fruita</p>
<p><b>30</b></p> <p>Encisam, tomaca, dacsca, cogombre, poma</p> <p>Crema de pésols i carlota amb tostons integrals</p> <p>Embotit valencià amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>Xips de moniato al forn Croquetes casolanes de llegums /Fruita</p>	<p><b>31</b></p> <p>Ensalada especial P/ECO</p> <p>"Quesadilla" de vegetals</p> <p>Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>Gelat</p> <p>Sopa de quinoa Bruquetes de tofu /Fruita</p>			

## Colegio El Armelar

usuario: armelar  
contraseña: 1\_armelar

Mayo - 2022 SAP

## FRUTAS DE TEMPORADA:

Peras, Banana  
Fresa, Manzana  
Piña, Sandía, Melón

## DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 50

## VALOR DIFERENCIADOR



## ALERGENOS



<p><b>2</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria KCAL 856,44 PROT 28,02g CA 179,26mg FE 7,04mg HDC 107,80g LIP 35,31g</p> <p>1º Espaguetis integrales con boloñesa vegetal 2º Bacalao al horno con guisantes salteados P Fruta</p> <p>S Acelgas salteadas Brochetas de pavo /Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria KCAL 871,56 PROT 30,33g CA 303,44mg FE 7,68mg HDC 102,31g LIP 38,57g</p> <p>1º Alubias blancas guisadas a la vinagreta, cebolla dulce y tomate ECO 2º Tortilla de patata y pan con tomate y jamón P Lácteo</p> <p>S Brócoli al vapor Hamburguesa de soja /Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 912,82 PROT 46,92g CA 100,99mg FE 5,61mg HDC 92,81g LIP 49,89g</p> <p>1º Sopa de estrellas 2º Pollo al horno con hierbas aromáticas con mazorca de maíz P Fruta</p> <p>S Escalivada Pescado al limón /Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 829,12 PROT 20,51g CA 121,86mg FE 6,37mg HDC 113,05g LIP 33,69g</p> <p>1º Verduras en tempura en salsa romesco 2º Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla) P Fruta ecológica</p> <p>S Menestra salteada Tortilla de queso /Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>E Salmorejo KCAL 768,01 PROT 45,95g CA 97,95mg FE 5,92mg HDC 102,66g LIP 37,56g</p> <p>1º Ensalada de espirales vegetales 2º Ragout de carrillera con champiñones, puré de patata y manzana P Fruta</p> <p>S Cous cous con especias Pescado blanco /Fruta</p>
<p><b>9</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria KCAL 853,83 PROT 49,00g CA 146,17mg FE 11,09mg HDC 80,65g LIP 37,35g</p> <p>1º Lentejas a la hortelana 2º Revuelto de huevos camperos con patatas y bacon/ Inf Tortilla francesa P Fruta</p> <p>S Hervido valenciano Carne blanca /Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 821,64 PROT 36,65g CA 407,84mg FE 5,20mg HDC 107,82g LIP 41,73g</p> <p>1º Lacitos 4 quesos 2º Filete de merluza plancha con brócoli P Fruta</p> <p>S Quinoa con especias Berenjena rellena de soja texturizada /Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>E Tomate ECO y queso sevillleta KCAL 852,27 PROT 39,26g CA 308,25mg FE 5,24mg HDC 107,24g LIP 29,76g</p> <p>1º Guisado de magro con verduras y patatas 2º Pizza mixta (tomate, champiñón, jamón york y queso) P Fruta ecológica</p> <p>S Verduras salteadas con pasta Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 762,77 PROT 33,28g CA 179,10mg FE 7,45mg HDC 84,21g LIP 34,53g</p> <p>1º Crema de verduras y legumbres P/ECO con tostones integrales 2º Solomillo al horno con cous cous P Fruta</p> <p>S Gazpacho Huevos al plato /Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>E Tosta de hummus de garrofó KCAL 778,50 PROT 37,53g CA 279,96mg FE 6,12mg HDC 98,28g LIP 25,26g</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 2º Boquerones en tempura con ensalada P Yogur valenciano con stick de piña</p> <p>S Espinacas con bechamel Carne roja magra /Fruta</p>
<p><b>16</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria KCAL 561,18 PROT 26,53g CA 224,33mg FE 6,09mg HDC 77,29g LIP 16,15g</p> <p>1º Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso) 2º Gallineta a la plancha con juliana de verduras P Fruta</p> <p>S Puré de patata con crujiente de jamón Carne blanca /Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 799,72 PROT 47,69g CA 308,40mg FE 7,12mg HDC 71,96g LIP 39,95g</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas 2º Alitas de pollo a la miel y mostaza con patatas P Lácteo</p> <p>S Wok de verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>E Crema fría de pepino y manzana KCAL 831,56 PROT 34,77g CA 115,47mg FE 5,13mg HDC 78,74g LIP 41,94g</p> <p>1º Arroz tres delicias 2º Crunch de salmón con salsa de soja y cherris confitados P Fruta</p> <p>S Champiñones gratinados Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 933,48 PROT 37,73g CA 448,07mg FE 11,59mg HDC 93,88g LIP 45,29g</p> <p>1º Garbanzos con espinacas y calabaza 2º Tortilla de berenjena con queso manchego P Fruta ecológica</p> <p>S Ensalada completa Pescado blanco /Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>E Gazpacho andaluz KCAL 806,65 PROT 38,23g CA 201,82mg FE 6,62mg HDC 129,15g LIP 35,44g</p> <p>1º Ensalada alemana 2º Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja) P Fruta</p> <p>S Crema de champiñón Pizza casera de verduras frescas de temporada</p>
<p><b>23</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria KCAL 911,39 PROT 41,20g CA 162,77mg FE 10,54mg HDC 105,11g LIP 36,22g</p> <p>1º Lentejas pardinas con verduras 2º Tortilla de patata y cebolla con croqueta de la abuela P Fruta</p> <p>S Crema de calabacín Albóndigas vegetales /Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>E Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria KCAL 762,57 PROT 32,75g CA 269,80mg FE 3,79mg HDC 97,88g LIP 26,77g</p> <p>1º Arroz a la milanesa 2º Merluza gratinado provenzal con pimiento italiano P Yogur Artesano</p> <p>S Brócoli al vapor Carne blanca /Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>E Tomate ecológico y queso fresco KCAL 816,46 PROT 42,24g CA 284,19mg FE 9,91mg HDC 80,03g LIP 35,27g</p> <p>1º Ensalada de quinoa con garbanzos, vegetales y aguacate 2º Pavo al curry con patatas fritas a dados P Fruta</p> <p>S Judías verdes salteadas Quiche de verduras /Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>E <b>JORNADA DE LOS SUPERHÉROES</b> Gazpacho andaluz KCAL 804,92 PROT 44,00g CA 326,93mg FE 7,53mg HDC 117,65g LIP 35,39g</p> <p>1º Lasaña casera/ Coquillettes a la italiana 2º Corvina fresca a la espalda con calabacín a la plancha P Fruta</p> <p>S Ensalada de tomate y aguacate Fajita /Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>E <b>DÍA NACIONAL DEL CELÍACO</b> Ensalada fresca ecológica KCAL 966,56 PROT 35,95g CA 208,01mg FE 8,52mg HDC 102,26g LIP 46,23g</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO 2º Lágrimas de pollo (empanado sin gluten) con puré de zanahoria P Fruta ecológica</p> <p>S Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta</p>
<p><b>30</b></p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, pepino, manzana KCAL 837,75 PROT 24,63g CA 138,97mg FE 7,90mg HDC 58,76g LIP 55,92g</p> <p>1º Crema de guisantes y zanahoria con tostones integrales 2º Embutido valenciano con pisto (pimiento, tomate, cebolla) P Fruta</p> <p>S Chips de boniato al horno Croquetas caseras de legumbres /Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Ensalada especial P/ECO KCAL 979,42 PROT 48,92g CA 421,72mg FE 4,83mg HDC 144,70g LIP 23,13g</p> <p>1º Quesadilla vegetal 2º Paella valenciana con pollo de campo P Helado</p> <p>S Sopa de quinoa Brocheta de tofu /Fruta</p>			

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 menjadores 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.