

## Colegio El Armelar

usuario: armelar  
contraseña: 1\_armelar

Octubre - 2022 SAP

### FRUITES DE TEMPORADA:

Meló, prunera  
Poma, pera  
Banana

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 50

### VALOR DIFERENCIADOR



### AL·LÈRGENS



<p><b>3</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de bolets i formatge</p> <p>Filet de lluç planxa amb saltat de pèsols i dacsa</p> <p>Fruita</p> <p>Bullit valencià Carn blanca planxa /Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>DIA DELS ANIMALS</b> Amanida fresca ecològica</p> <p>Lentilles amb verdures P/ECO</p> <p>Truita de creïlla amb formatge fresc</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Wok de verdures Sandvitx vegetal /Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, espàrrec, pastanaga i magrana</p> <p>Sopa d'estrelletes</p> <p>Pollastre rostit a la mel amb pebrots rostits</p> <p>Iogurt Artesà</p> <p>Albergínia farcida de verdures Peix blanc /Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Arròs amb bledes</p> <p>Salmó a la planxa amb bròquil</p> <p>Fruita</p> <p>Ceba tendra i pimentó roig plantxa Ou /Fruita</p>	<p><b>7</b></p> <p>Amanida de col</p> <p>Crema de carlota i moniato rostit amb tostons integrals</p> <p>Costelles barbecue amb creïlles /Infantil: Ragout de magre amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Xampinyons gratinats Hamburguesa de lluç /Fruita</p>
<p><b>10</b></p> <p>Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota</p> <p>Ruquet de york i formatge</p> <p>Fideuà de verdures, xampinyons i soja texturitzada</p> <p>Fruita</p> <p>Amanida completa Remenat d'alls tendres /Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Estofat de verdures i creïlla</p> <p>Rel·lom de porc en salsa amb arròs pilaf</p> <p>Fruita</p> <p>Pèsols amb pernil i ceba Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>Festiu</p>	<p><b>13</b></p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>Calamars a l'andalusa amb salsa tàrtara cassolana</p> <p>Lacti</p> <p>Escalivada Carn d'au /Fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Cigrons amb verdures P/ECO</p> <p>Fregit valencià amb pisto</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Creïlles cuites Croquetes casolanes de peix /Fruita</p>
<p><b>17</b></p> <p>Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota</p> <p>Lentilles amb arròs</p> <p>Bacallà bienmesabe Rostit de pebres</p> <p>Fruita</p> <p>Carabasseta a la plantxa Carn roja magra /Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Sopa d'olla (vedella, porc, au) amb verdures ecològiques</p> <p>Pollastre al forn amb poma amb creïlles al pebre</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Bajoqueta saltejada Peix blau /Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Ous gratinats</p> <p>Arròs de tardor (secret, bolets i carabassa)</p> <p>Fruita</p> <p>Amanida completa Truita de formatge /Fruita</p>	<p><b>20</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota</p> <p>Pasta amb salsa de carabassa</p> <p>Aladroc en tempura amb bastonets de carlota</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Titot amb xampinyons /Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>Tomaca ecològica i formatge valencià</p> <p>Crema festival de llegums</p> <p>Truita de creïlla amb carabasseta a la planxa</p> <p>Batut de iogurt valencià amb fruita</p> <p>Tomaca farcida Bruquetes de tofu /Fruita</p>
<p><b>24</b></p> <p>Amanida fresca (tomaca, cogombre, pimentó, ceba)</p> <p>Espaguetis a la italiana (verdures triturades, tomaca, formatge)</p> <p>Filet de lluç gratinat provençal amb panolla</p> <p>Fruita</p> <p>Xips de moniato al forn Carn blanca /Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Potatge de llegums amb verdures de temporada</p> <p>Pizza mixta (tomata, xampinyons, pernil dolç i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>Curri de pollastre i carlota Pizza /Fruita</p>	<p><b>26</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Bullit valencià/ Inf: Puré de bullit</p> <p>Goulash de vedella amb cous cous</p> <p>Fruita</p> <p>Tajin de Verdures Peix al papillote /Fruita</p>	<p><b>27</b></p> <p>Hummus de cigrons amb pics de pa</p> <p>Amanida completa (encisam, canonges, tomaca, dacsa, bonic i)</p> <p>Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>Fruita</p> <p>Creïlles gratinades amb formatge Croquetes casolanes de llegums /Fruita</p>	<p><b>28</b></p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa d'au amb pasta</p> <p>Truita de creïlla i ceba amb croqueta de la iaia</p> <p>Gelat</p> <p>Tosta d'hummus Peix blau /Fruita</p>
<p><b>31</b></p> <p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>

## Colegio El Armelar

usuario: armelar  
contraseña: 1\_armelar

Octubre - 2022 SAP

### FRUTAS DE TEMPORADA:

Melón, ciruelo  
Manzana, pera  
Banana

DESCARGA  
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 50

### VALOR DIFERENCIADOR



### ALERGENOS



<p><b>3</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 867,56 FROT CA 34,05g FE 307,34mg</p> <p>1º Macarrones integrales con salsa de setas y queso CA 34,05g FE 307,34mg</p> <p>2º Filete de merluza plancha con salteado de guisantes y maíz HDC 7,68mg LIP 109,99g</p> <p>P Fruta LIP 33,23g</p> <p>S Hervido valenciano Carne blanca plancha /Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>E <b>DÍA DE LOS ANIMALES</b> Ensalada fresca ecológica KCAL 855,57 FROT CA 34,17g FE 231,22mg</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO CA 34,17g FE 231,22mg</p> <p>2º Tortilla de patata con queso fresco HDC 9,61mg LIP 110,95g</p> <p>P Fruta ecológica LIP 31,45g</p> <p>S Wok de verduras Sandwich vegetal /Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>E Ensalada de lechugas, tomate, espárrago, zanahoria y granada KCAL 812,67 FROT CA 49,14g FE 227,49mg</p> <p>1º Sopa de estrellas CA 49,14g FE 227,49mg</p> <p>2º Pollo rustido a la miel con pimientos asados HDC 4,52mg LIP 83,10g</p> <p>P Yogur Artesano LIP 41,42g</p> <p>S Berenjena rellena de verduras Pescado blanco /Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 775,47 FROT CA 34,51g FE 190,66mg</p> <p>1º Arroz con acelgas CA 34,51g FE 190,66mg</p> <p>2º Salmón a la plancha con brócoli HDC 7,39mg LIP 104,78g</p> <p>P Fruta LIP 25,09g</p> <p>S Cebolleta y pimiento rojo plancha Huevo /Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>E Ensalada de col KCAL 833,47 FROT CA 20,83g FE 124,04mg</p> <p>1º Crema de zanahoria y boniato asado con tostones integrales CA 20,83g FE 124,04mg</p> <p>2º Costillas barbacoa con patatas /Infantil: Ragout de magro con patatas HDC 4,46mg LIP 100,37g</p> <p>P Fruta LIP 39,49g</p> <p>S Champiñones gratinados Hamburguesa de merluza /Fruta</p>
<p><b>10</b></p> <p>E Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria KCAL 801,82 FROT CA 76,49g FE 251,93mg</p> <p>1º Burrito de york y queso CA 76,49g FE 251,93mg</p> <p>2º Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada HDC 5,38mg LIP 139,49g</p> <p>P Fruta LIP 59,52g</p> <p>S Ensalada completa Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 859,89 FROT CA 28,58g FE 155,54mg</p> <p>1º Estofado de verduras y patata CA 28,58g FE 155,54mg</p> <p>2º Solomillo de cerdo en salsa con arroz pilaf HDC 6,10mg LIP 100,41g</p> <p>P Fruta LIP 39,04g</p> <p>S Guisantes con cebolla y jamón Pescado al limón /Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>13</b></p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 900,34 FROT CA 28,71g FE 315,78mg</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) CA 28,71g FE 315,78mg</p> <p>2º Calamares a la andaluza con salsa tártara casera HDC 4,39mg LIP 72,06g</p> <p>P Lácteo LIP 54,58g</p> <p>S Escalivada Carne de ave /Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 889,52 FROT CA 34,11g FE 277,45mg</p> <p>1º Garbanzos con verduras P/ECO CA 34,11g FE 277,45mg</p> <p>2º Frito valenciano con pisto HDC 11,24mg LIP 120,58g</p> <p>P Fruta ecológica LIP 31,20g</p> <p>S Patatas cocidas Croquetas caseras de pescado /Fruta</p>
<p><b>17</b></p> <p>E Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria KCAL 785,62 FROT CA 28,99g FE 160,49mg</p> <p>1º Lentejas con arroz CA 28,99g FE 160,49mg</p> <p>2º Bacalao bienmesabe Asado de pimientos HDC 7,76mg LIP 102,08g</p> <p>P Fruta LIP 28,93g</p> <p>S Calabacín a la plancha Carne roja magra /Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 884,80 FROT CA 50,94g FE 198,88mg</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas CA 50,94g FE 198,88mg</p> <p>2º Pollo al horno con manzana con patatas al pimentón HDC 9,45mg LIP 94,55g</p> <p>P Fruta ecológica LIP 38,25g</p> <p>S Judías verdes salteadas Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 793,32g FROT CA 37,32g FE 210,17mg</p> <p>1º Huevos al gratén CA 37,32g FE 210,17mg</p> <p>2º Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza) HDC 6,27mg LIP 82,11g</p> <p>P Fruta LIP 34,99g</p> <p>S Ensalada completa Tortilla de queso /Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria KCAL 795,76 FROT CA 31,31g FE 125,06mg</p> <p>1º Caracolas con salsa de calabaza CA 31,31g FE 125,06mg</p> <p>2º Boquerones enharinados con bastoncitos de zanahoria HDC 5,11mg LIP 121,37g</p> <p>P Fruta LIP 35,59g</p> <p>S Brócoli al vapor Pavo con champiñones /Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>E Tomate ecológico y queso servilleta valenciano KCAL 851,44 FROT CA 43,31g FE 546,44mg</p> <p>1º Crema festival de legumbres CA 43,31g FE 546,44mg</p> <p>2º Tortilla de patata con calabacín a la plancha HDC 10,86mg LIP 86,63g</p> <p>P Batido de yogur valenciano con fruta LIP 36,17g</p> <p>S Tomate relleno Brocheta de tofu /Fruta</p>
<p><b>24</b></p> <p>E Ensalada fresca (tomate, pepino, pimiento, cebolla) KCAL 954,40 FROT CA 44,09g FE 445,20mg</p> <p>1º Espaguetis a la italiana (verduras trituradas, tomate, queso) CA 44,09g FE 445,20mg</p> <p>2º Filete de merluza a la provenzal con mazorca de maíz HDC 7,57mg LIP 154,80g</p> <p>P Fruta LIP 34,42g</p> <p>S Chips de boniato al horno Carne blanca /Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 856,02 FROT CA 28,90g FE 263,55mg</p> <p>1º Potaje de legumbres con verduras de temporada CA 28,90g FE 263,55mg</p> <p>2º Pizza mixta (tomate, champiñón, jamón york y queso) HDC 7,29mg LIP 121,30g</p> <p>P Fruta LIP 28,88g</p> <p>S Curry de pollo y zanahoria Pizza /Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 874,52 FROT CA 30,10g FE 179,94mg</p> <p>1º Hervido valenciano/ Inf: Puré de hervido CA 30,10g FE 179,94mg</p> <p>2º Goulash de ternera con cous cous HDC 6,85mg LIP 112,62g</p> <p>P Fruta LIP 36,92g</p> <p>S Tajin de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>E Hummus de garbanzos con picos de pan KCAL 954,32 FROT CA 42,83g FE 211,61mg</p> <p>1º Ensalada completa (lechuga, canónigos, tomate, maíz, bonito y aceitunas) CA 42,83g FE 211,61mg</p> <p>2º Paella valenciana con pollo de campo HDC 7,50mg LIP 140,94g</p> <p>P Fruta LIP 24,13g</p> <p>S Patatas gratinadas con queso Croquetas caseras de legumbres /Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 934,95 FROT CA 30,37g FE 249,27mg</p> <p>1º Sopa de ave con fideos CA 30,37g FE 249,27mg</p> <p>2º Tortilla de patata y cebolla con croqueta de la abuela HDC 5,74mg LIP 111,81g</p> <p>P Helado LIP 39,42g</p> <p>S Tosta de hummus Pescado azul /Fruta</p>
<p><b>31</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</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, celiaca, 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 menajadors 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.

